



VERWACHTINGSVOL

Esther van Lunteren
Illustraties van Myrthe Dornbos

COLOFON

VERWACHTINGSVOL

HET CHRISTELIJKE ZWANGERSCHAPSBOEK

Esther van Lunteren

ISBN 978-94-91844-15-7

NUR 851

ONTWERP

Tineke Verhoeff-van der Jagt, TinekeWerkt.nl

ILLUSTRATIES

Myrthe Dornbos, studio Alamitti

MET MEDEWERKING VAN

de verloskundigen Riet van Baaren,

Marieke van der Linden,

Esther van Schaik-Kobes,

Else Marie Verheij-de Witte,

Eline Merkus-Winters.

OVERDENKINGEN DOOR

Yvonne Bijl, Gerdien Blom, Marga Haas,

ds. Anne-Meta Kobes-Gerritsen, Corrina Loenen,

Jannet Smelt.

Bijbelteksten zijn ontleend aan De Nieuwe
Bijbelvertaling, © Nederlands Bijbelgenootschap
2004, tenzij anders vermeld.

© 2015 UITGEVERIJ SESTRA - HEERENVEEN

Alle rechten voorbehouden.

Uitgeverij Sestra is onderdeel van Uitgeversgroep

Jongbloed te Heerenveen.

www.jongbloed.com

VOORWOORD

YVONNE BIJL

Ik weet het nog als de dag van gisteren. Na potten vol foliumzuur en 'tig' testen, eindelijk een positieve test: ZWANGER! Verwachtingsvol uitzien naar een kindje, hoe bijzonder is dat! Niemand had mij nog verteld dat je er gratis een dosis onzekerheid en tienduizend ongevraagde adviezen bij krijgt. Dat je inderdaad verwachtingsVOL kunt raken; ik bracht het landelijk gemiddelde van 12 kilo aankomen tijdens je zwangerschap behoorlijk omhoog. En wat te denken van mijn borstomvang. Voor mij helaas geen cup C, maar van een AA naar een A. Daarnaast had ik de welbekende 'ochtendmisselijkheid', soms 24/7. Maar natuurlijk geldt het 'niet klagen maar dragen'-principe. Voor de buitenwereld dan, want wat heeft manlief het te verduren gehad met mij als 'hormonenhenkie'.

Wat een uitkomst dat er nu een eerlijk zwangerschapsboek geboren is, dat niet alleen de 9 maanden vreugde beschrijft, maar ook de aanloop naar de zwangerschap, wat als het misgaat en fijne adviezen die je op je gemakje ter harte kunt nemen. Het mooie aan Verwachtingsvol vind ik toch wel de opzet om elke maand een passende passage uit

de Bijbel uit te diepen. Prachtig om al die maanden van verwachtingsvol uitzien naar nieuw leven terug te gaan naar de Maker van dit nieuwe leven. De bijbel staat vol met verzen die passen bij deze mooie fase in je leven. Op een ontspannen manier kun je elke maand bewust bezig zijn met je zwangerschap in relatie tot God.

Inmiddels ben ik vijf dochters rijker en nog dagelijks dankbaar voor hen en voor het feit dat ik hun moeder ben. Het is niet uit te leggen hoe bijzonder het is je kinderen te zien opgroeien. Maar wat ben ik blij dat mijn man en ik er niet alleen voor staan. Dat we samen met God de Vader onze kinderen mogen begeleiden in het groter worden. Het geeft ontspanning dat als ik mij zorgen maak om de kinderen, ik dit mag delen met God. Hij heeft hen gemaakt en Hij weet als geen ander wat zij, en ik als ouder, nodig heb. Ik wens je veel leesplezier de komende periode en ik hoop en bid je toe dat je relaxed mag uitzien naar een prachtig kindje, samen met Hem!

Yvonne Bijl is eigenaar van opvoedpraktijk Hart voor Schatten, www.hartvoorschatten.nl.

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1. Zwanger worden

Intro	09
Deze maand	10
Om over na te denken:	
ontzagwekkend en wonderlijk gemaakt	17
Zo doe je dat ...	
zwanger worden	18
Verhalen van een vroedvrouw:	
verminderde vruchtbaarheid	19
Overdenking:	
klaar voor de start	20

Hoofdstuk 2. Maand 1

Intro	23
Ondertussen in je buik	24
Deze maand	26
Zo doe je dat ...	
symptomen te lijf	32
Verhalen van een vroedvrouw:	
een verrassing	33
Overdenking:	
schoot van ontferming	34

Hoofdstuk 3. Maand 2

Intro	37
Ondertussen in je buik	38
Deze maand	40
Zo doe je dat ...	
gezond eten	46
Verhalen van een vroedvrouw:	
investeren	47
Overdenking:	
grote veranderingen	48

Hoofdstuk 4. Maand 3

Intro	51
Ondertussen in je buik	52
Deze maand	54
Zo doe je dat ...	
het nieuws vertellen	62
Verhalen van een vroedvrouw:	
mannelijk priesterschap	63
Overdenking:	
wonderkind	64

Hoofdstuk 5. Maand 4

Intro	67
Ondertussen in je buik	68
Deze maand	70
Zo doe je dat ...	
zwangerschapskleding aanschaffen	76
Verhalen van een vroedvrouw:	
snelle bevalling	77
Overdenking:	
loslaten	78

Hoofdstuk 6. Maand 5

Intro	81
Ondertussen in je buik	82
Deze maand	84
Zo doe je dat ...	
de babyuitzet kopen	92
Verhalen van een vroedvrouw:	
geboren met een afwijking	93
Overdenking:	
effen de weg	94

Hoofdstuk 7. Maand 6

Intro	97
Ondertussen in je buik	98
Deze maand	100
Zo doe je dat ...	
een naam kiezen	106
Verhalen van een vroedvrouw:	
verdriet	107
Overdenking:	
unieke naam	108

Hoofdstuk 8. Maand 7

Intro	111
Ondertussen in je buik	112
Deze maand	114
Zo doe je dat ...	
kwaaltjes elimineren	122
Verhalen van een vroedvrouw:	
help! Een help	123
Overdenking:	
geloofsopvoeding	124

Hoofdstuk 9. Maand 8

Intro	127
Ondertussen in je buik	128
Deze maand	130
Zo doe je dat ...	
slapen	136
Verhalen van een vroedvrouw:	
nog een kindje met down	137
Overdenking:	
als het anders loopt	138

Hoofdstuk 10. Maand 9

Intro	141
Ondertussen in je buik	142
Deze maand	144
Zo doe je dat ...	
geboorteplan maken	148
Verhalen van een vroedvrouw:	
bevallen in bad	149
Overdenking:	
geboren worden	150

Hoofdstuk 11. Bevalling

Intro	153
De bevalling	154
Zo doe je dat ...	
weeën opvangen	164
Verhalen van een vroedvrouw:	
onbedoeld gezelschap	165
Overdenking:	
mijn Uithelper	166

Hoofdstuk 12. Kraamtijd

Intro	169
De kraamtijd	170
Zo doe je dat ...	
kraamcadeaus verzinnen	184
Verhalen van een vroedvrouw:	
kraambedgesprek	185
Overdenking:	
een nieuw begin	186
Aanbevolen leesvoer, register	188
Bronnen	190

ZWANGER WORDEN

Hoofdstuk 1



Verliefd



Alsof ik opnieuw verliefd ben. Vlinders in mijn buik. Nauwelijks een hap door mijn keel. En dromen, dromen, dromen ... Wij, mijn man en ik bedoel ik dan, willen graag een kindje. Een diepgewortelde wens waar ik onbeschrijflijk week van word. Opeens was het er dan ook. En met 'het' bedoel ik dan de wens 'Ik wil dolgraag moeder worden'. En nu land ik voorzichtig op aarde. Na de dromen, komen de vragen. Kunnen wij het ouderschap aan? Hoe moet dat, negen maanden zonder rode wijn? Past het in onze carrièreplanning of plannen we die carrière later? En: help, kunnen we eigenlijk wel kinderen krijgen?!

Toen las ik Spreuken 3:5-6. Gewoon voor het slapengaan. Er staat: 'Vertrouw op de HEER met heel je hart, steun niet op eigen inzicht. Denk aan hem bij alles wat je doet, dan baant hij voor jou de weg.' Ik ben er niet zo goed in: vertrouwen. Ja, wel op mijn eigen inzicht, maar niet op Hem. Ik oefen wel hoor, maar het blijft een puntje. Toch gaf de tekst rust. Hij baant de weg, wij volgen. Dus nu ben ik aan het oefenen. In vertrouwen, en ja ... ook voor een kindje.



DEZE MAAND

Deze maand

Klaar voor een gezin?

Of je nu bewust kiest voor een klein wondertje of het aan de natuur overlaat; een kindje krijgen is een bijzondere gebeurtenis. Het is dus best goed om even stil te staan bij het zwanger worden als je nog niet zwanger bent. Zijn je man en jij er klaar voor? Waar kun je op letten? Hoe geef je jouw kindje de beste start en wat als zwanger worden niet vanzelf gaat?

In Nederland worden jaarlijks honderdduizenden kinderen geboren in evenzoveel gezinnen. Voor veel moeders 'het meest bijzondere moment van hun leven'. Tegelijkertijd is het fysiek en emotioneel een ingrijpende gebeurtenis die veel vragen en onzekerheid kan oproepen. Want: wanneer zijn we er klaar voor om de zorg van zo'n hulpeloos geschenk op ons te nemen? Kunnen we het aan? Is onze relatie sterk genoeg? En hoe zit het met de praktische en financiële zaken? Het zijn logische vragen die iedere (aanstaande) ouder zichzelf en elkaar stelt. Yvonne Bijl is orthopedagoge en ziet het grote belang van een goede relatie tussen een man en een vrouw voordat ze aan kinderen beginnen.

Yvonne: 'Het beste wat een vader kan doen voor zijn kinderen, is hun moeder liefhebben. Maar dat is niet vanzelfsprekend. Wanneer je met elkaar samenleeft, zul je in jullie relatie merken dat je allebei uit een heel ander nest komt. Het kunnen kleine verschillen zijn, maar soms ook grote. En omdat het gezin waar je uitkomt, mede bepaalt wie jij bent geworden tot nu toe, neem je dit mee in het neerzetten van je eigen gezin. Er zullen aspecten van je eigen opvoeding zijn die je absoluut anders zou willen doen, evengoed zullen er aspecten zijn die je graag mee zou willen geven aan je eigen kinderen.

De verschillen die jij en je partner aan ervaring hebben en als normen en waarden mee willen geven aan jullie eigen kinderen, zullen zeker gespreksstof opleveren. Belangrijk is dat je respect hebt voor elkaars wensen en ervaringen en dat je samen kijkt wat jullie belangrijk vinden om jullie kinderen mee te geven. Bespreek eerlijk en open wat je van elkaar verwacht als vader en moeder, maar ook wat je als partner nodig hebt van de ander. Vaders en moeders zijn verschillend en dat heeft God prachtig gedaan! Wanneer je als vader en moeder elkaar kunt aanvullen, in plaats van afvallen, sta je sterk als ouders/team. Maar ook samen kom je tekort en het geeft lucht als je God betreft bij de opvoeding. Hij is immers de Maker van je kindje en weet als geen ander hoe



jouw kind in elkaar steekt en wat het nodig heeft. We kunnen het als ouders niet perfect doen en we hoeven het niet perfect te doen. Vraag Gods Geest je inspiratie te geven. Vertrouw dan ook op je gevoel. Er zullen veel mensen zijn die jullie met goede bedoelingen raad willen geven. Mijn advies: doe wat het beste bij jullie past, vertrouw je eigen ouderhart!

Gezonde start

Om je kindje al vanaf de conceptie de allerbeste start te geven, is het goed om je levensstijl eens aan een kritische blik te onderwerpen. Als de zwangerschapstest een positief resultaat geeft, ben je immers al zo'n twee weken zwanger. Het begint met een goede conditie, weet Jantine Steenbrink, voedingskundige (www.mijnoogappel.nl): 'Met een gezond lijf en een goede conditie vang je de veranderingen die een zwangerschap in je lichaam teweegbrengt, beter op. Dat betekent: goed voor je lijf zorgen, genoeg bewegen en niet te weinig, maar wel gezond, eten.'

Begin allereerst vier weken voordat je zwanger wilt worden met het slikken van foliumzuur (1 tablet van 0,4 mg per dag). Het duurt namelijk zo'n vier weken voordat er voldoende extra foli-

umzuur in je lichaam zit. Drie maanden voor de conceptie extra foliumzuur slikken is nog beter, uit onderzoek blijkt dat dit zorgt voor een flinke daling van het risico op afwijkingen als een hazenlip of open ruggetje. Deze vitamine (B11) zit vooral in (groene) groenten, brood, vlees, zuivel en volkorenproducten, maar als zwangere vrouw kun je de gewenste hoeveelheid foliumzuur niet behalen met je maaltijden. Slik daarom extra foliumzuur tot en met de tiende week dat je zwanger bent, daarna is extra foliumzuur niet meer nodig. Ook als je niet meteen zwanger wordt, kun je de vitamine gewoon blijven slikken. Foliumzuur is te koop bij de apotheek en de drogist.

Eet voldoende fruit



Een lekker biefstukje eten, filet américain op de boterham of een glaasje rode wijn 'wegnippen' is er niet meer bij als je zwanger bent. Maar ook voordat je zwanger bent, kun je al letten op je eetpatroon. Vooral variëren is belangrijk om gezond te blijven. Bereid verschillende soorten groente (200 gram) en fruit (2 stuks), wissel af tussen vlees, vis en vleesvervangers, en eet en drink melk(producten). Wist je trouwens dat de vetzuren in vis en noten belangrijk zijn voor de ontwikkeling van de hersenen en het zicht bij ongeboren baby's? Het is dus geen overbodige luxe om dit alvast in het eetpatroon op te nemen.



DE ZWANGERE

Nadine rookte dagelijks enkele sigaretten totdat ze ontdekte dat ze zwanger was.

'Na de test heb ik in de schuur mijn laatste sigaretje gerookt, als afscheid. Ik heb altijd gezegd: als ik zwanger word, stop ik met roken want het is schadelijk voor het kind, maar het was moeilijker dan ik dacht. De eerste weken waren afschuwelijk. De ontwenningverschijnselen in combinatie met de hormonen zorgden voor trillende handen, slecht slapen en een ongelukkig gevoel. Ik dacht: ik moet blij zijn dat ik een kind verwacht; maar ik was helemaal niet blij. Gelukkig was mijn man mijn stok achter de deur, hij accepteerde niet dat ik rookte. Ik schaam mij er ook wel voor dat de verslaving zo hardnekkig was, maar ik deed het voor ons kindje. Ik raad rokende vrouwen met een kindwens dan ook aan om al voor de zwangerschap te stoppen. Afkicken kan echt heel moeilijk zijn.'

Ook ijzer is een belangrijke voedingsstof. Voor jou om bloedarmoede te voorkomen en voor een ongeboren kindje om de hersenen goed te laten ontwikkelen. Je krijgt voldoende ijzer binnen door bijvoorbeeld volkorenbrood en vlees te eten. Producten met veel vitamine C, zoals groente en fruit, helpen je lichaam om het ijzer gemakkelijker op te kunnen nemen. Blader voor meer voedingsadviezen door naar pagina 40 of bezoek eens een voedingskundige in jouw eigen plaats of regio.

Alcohol

Je bent dan nog niet zwanger, toch is het raadzaam alvast te stoppen met het drinken van alcohol.

Van alcohol word je namelijk minder vruchtbaar en dus minder makkelijk zwanger. Dat geldt overigens ook voor de aanstaande vader; de alcohol komt in zijn sperma terecht en dat kan de zaadcellen beschadigen. Hetzelfde geldt voor roken en drugs. Vrouwen die niet roken en gezond zijn, worden meestal binnen een jaar zwanger. Bij vrouwen die wel roken, duurt dat vaak langer. Ook rokende mannen zijn minder vruchtbaar omdat ze minder zaadcellen in het sperma hebben die ook nog eens minder bewegen. Daardoor bereiken uiteindelijk minder zaadcellen de eicel.

Laat de wijntjes voorlopig staan





Dat roken daarnaast erg ongezond is voor het kindje dat straks in je buik groeit, is een open deur. Stop daarom nog voordat je zwanger bent. Schadelijke stoffen, zoals organische oplosmiddelen (in bijvoorbeeld verf), röntgenstraling, maar ook bepaalde verdovingen die je bij de tandarts krijgt, kunnen de vruchtbaarheid bij mannen en vrouwen verminderen en zijn schadelijk in de zwangerschap. Daarnaast kunnen inenting tegen bijvoorbeeld de gele koorts en BMR en antimalariamiddelen invloed hebben op het zwanger worden en de zwangerschap. Het is daarom verstandig daarbij eerst je arts of een verloskundige te raadplegen.

Gezondheidsproblemen

Helaas kan niet iedereen gezond zwanger worden. Misschien ben je chronisch ziek, heb je over- of juist ondergewicht, heb je problemen gehad tijdens de vorige zwangerschap, ben je afhankelijk van medicijnen of ben je psychisch ziek (geweest). Dan is het raadzaam je situatie eens met je arts, verloskundige of gynaecoloog te bespreken. Misschien kun je tijdelijk andere medicijnen slikken, stoppen nog voordat je zwanger wordt of afvallen voordat je kindje zich aandient. Wist je namelijk dat overgewicht de kans op onder meer een miskraam, afname van de vruchtbaarheid, zwangerschapssuiker en een hoge bloeddruk verhoogt? (Iemand met een

gezond gewicht heeft een BMI tussen de 20 en 25. BMI = je lengte in centimeters gedeeld door je gewicht in kilogram.)

Erfelijke ziektes

Ook is het nuttig om eens na te gaan welke (erfelijke) ziektes er in de families van jou en je man voorkomen en dit zo nodig voor te leggen aan je arts, verloskundige of gynaecoloog zodat de zwangerschap straks zo goed mogelijk kan verlopen. Op www.zwangerwijzer.nl, een initiatief van het Erfocentrum, kun je een test invullen die je inzicht geeft in eventuele risico's rond jouw zwangerschap. Daarnaast kun je kiezen voor genetisch onderzoek om erachter te komen welke erfelijke ziektes er in jullie families voorkomen. Een moeilijke kwestie misschien, want wat doe je vervolgens met die informatie? Het kan je in ieder geval helpen om je emotioneel en praktisch voor te bereiden op de geboorte van een kindje met een (erfelijke) ziekte. Bid ervoor en praat erover met familie, vrienden en deskundigen; Hij wil je uiteindelijk de juiste weg wijzen.

Overigens is het sowieso aan te raden voordat je zwanger wordt eens een verloskundige te bezoeken. Zij kan je alles vertellen over een gezonde levensstijl, eventuele risico's en tips om in de eerste drie belangrijke maanden, waarin je kindje zijn belangrijkste ontwikkeling doormaakt, voor een zo goed mogelijk ontwikkelklimaat te zorgen.



ZWANGERSCHAP

Zwanger worden

Heb je een regelmatige menstruatie? Herken je de eisprong? Als je zwanger wilt worden, is het handig als je je lichaam goed kent. Wie namelijk regelmatig menstrueert, heeft bijna zeker elke maand een eisprong. Deze eisprong is altijd veertien dagen voor het begin van je menstruatie. Misschien herken je die sprong wel doordat je meer helder slijm uitscheidt, omdat je temperatuur iets verhoogd is; of heb je rond die periode pijn in je buik of een lichte bloeding. Gebruik de maanden voorafgaand aan het zwanger worden een kalendertje zodat je weet wanneer je ongeveer je eisprong hebt. Ook leuk: een heuse menstruatiekalender als app op je telefoon, te vinden in de App Store.

Als je niet regelmatig menstrueert, kun je gebruikmaken van een ovulatietest. Deze test berekent wanneer de eisprong plaatsvindt. Liever geen stress van ovulatietesten? Om de dag gemeenschap hebben rond de eisprong, verhoogt de kans op een zwangerschap ook. Zaadcellen kunnen namelijk vijf dagen overleven in de baarmoeder. Een eicel leeft tot twaalf uur na de eisprong. Daarnaast verhoogt om de dag vrijen de kwaliteit van het sperma van de man. Wist je trouwens dat strakke onderbroeken en hete baden of douches juist slecht zijn voor de kwaliteit van sperma?

Hoe graag je uiteindelijk ook zwanger wilt worden, probeer te blijven genieten van elkaar en het samen zijn. Stress beïnvloedt niet alleen je geest, maar kan ook je cyclus in de war schoppen. Leg je dromen, verlangens, zorgen en vragen bij God neer en vraag Hem om vertrouwen en rust. 'Mijn plan met jullie staat vast – spreekt de HEER. Ik heb jullie geluk voor ogen, niet jullie ongeluk: ik zal je een hoopvolle toekomst geven.' (Jer. 29:11)

Als zwanger worden niet lukt

Zwanger worden is een spannende gebeurtenis. De eerste maanden wacht je vol verwachting je menstruatie af. Als een zwangerschap uitblijft, wordt elke maand die je langer moet wachten, zwaarder. Gemiddeld wordt 80 tot 90 procent van de vrouwen in het eerste jaar zwanger. De optimale leeftijd voor je lichaam om zwanger te worden is tussen de twintig en dertig jaar. Hoe ouder je bent, hoe groter de kans dat zwanger worden langer duurt. Na een jaar spreken artsen van een verminderde vruchtbaarheid. Hoewel 25 procent van de vrouwen hiermee te maken heeft, lukt het maar bij 3 procent van de vrouwen echt niet om zwanger te worden.





Toch kun je na een jaar contact opnemen met de huisarts. Meestal wil hij of zij eerst met jou en je man praten om, door het stellen van vragen, achter de oorzaak van verminderde vruchtbaarheid te komen. Een volgende stap is lichamelijk onderzoek bij zowel de vrouw als de man. Afhankelijk van de uitkomsten kan de arts adviseren

nogmaals op de natuurlijke manier te proberen om zwanger te worden of behandelingen te ondergaan. Wat bijvoorbeeld kan helpen is een methode als 'Sensiplan' (www.sensiplan.be) waarmee je de tekenen van je vruchtbare dagen leert herkennen om alsnog op een natuurlijke manier zwanger te worden.

Christina: 'Acht jaar lang hebben mijn man en ik op onze dochter gewacht.'

'Om mij heen zag ik mensen zwanger worden, maar bij ons gebeurde dat niet. Eerst waren we er thuis mee bezig en na twee jaar zochten we een arts op en kwamen we in de medische molen terecht. Eerst bloedonderzoeken bij de huisarts, toen onderzoeken in het ziekenhuis, daarna ICSI-behandelingen. Een zware periode. Je hebt continu hormonen in je lijf en bent moe en emotioneel. En in de week van de menstruatie was het telkens spannend: zou het wel of zou het niet? Gek genoeg gingen we na elke teleurstelling toch met nieuwe moed aan de slag. We wilden zo graag een kindje. In die periode ging ik een tijdlang niet meer naar de kerk. Dan zat ik daar tussen al die gezinnetjes. Iedereen zei: "Jullie zijn zo goed met kinderen, waarom krijgen jullie ze dan niet?" Daar had ik het best moeilijk mee. Waarom wij niet en ande-

ren inderdaad wel? De vierde - en laatste - ICSI-behandeling dacht ik: ik zie het wel. Ik laat het los. En juist toen werd ik zwanger. In het begin geloofde ik het helemaal niet, maar bij de echo in de zevende week zagen we toch echt iets zitten. Toen ik rond de twintig weken leven begon te voelen, begon het grote genieten. Ik deed niet extra voorzichtig, maar mijn man was wel heel zorgzaam. Als er iemand dicht bij mijn buik kwam zitten, riep hij: "Aan de kant, er zit een baby in!" Om mij heen merk ik wel dat stellen al heel snel denken dat ze geen kinderen kunnen krijgen. Sommigen kwamen naar mij toe en zeiden: "Ik snap nu wat je hebt meegemaakt, we zijn al drie maanden bezig." 'Stel je niet aan, dacht ik dan. Gemiddeld kan het een jaar duren voordat je zwanger bent. Stap dus niet te snel richting de medic.'



ZELFMAAN

In Psalm 139:13-14 zingt David tot de Heer:

Want U hebt mijn binnenste delen gevormd;

U bedekte mij in de schoot van mijn moeder.

Ik prijs U, want ik ben ontzagwekkend

en wonderlijk gemaakt:

wonderlijk zijn Uw werken;

mijn ziel weet dat goed.

David zegt hier eigenlijk: U was bij me toen ik nog in de baarmoeder zat,
en U hebt mij gevormd en geweven.

*Om over
na te
denken*

ZWANGER
WORDEN

ONTZAGWEKKEND EN WONDERLIJK GEMAAKT

Ik vraag me af of we ons realiseren hoe ontzagwekkend en wonderlijk we zijn gemaakt. Als ik bedenk wat er allemaal plaatsvond toen God mij schiep en een lichaam voor mij creëerde, dan voel ik ontzag en verwondering. Ik ben ontzagwekkend en wonderlijk gemaakt, en het is mijn verantwoordelijkheid om God de eer te geven door wat ik doe met mijn lichaam dat Hij voor mij heeft gemaakt. Tegenwoordig worden we zo in beslag genomen door computers en allerlei informatietechniek. Inderdaad zijn het vaak prachtige uitvindingen, maar ik wil benadrukken dat de meest geavanceerde computer die ooit zal worden uitgevonden nog niet in de schaduw kan staan van het menselijk lichaam.

Veel christenen geven hun computer echter veel meer aandacht dan hun eigen lichaam. Als een computer vastloopt, crasht of verouderd, kunnen we voor relatief weinig geld een andere kopen. Maar als ons lichaam ons in de steek laat – dus als die ‘computer’ vastloopt – dan betekent dat het einde van ons leven hier op aarde. Daarom wil ik je vragen even stil te staan bij het feit dat jouw lichaam ontzagwekkend en wonderlijk is gemaakt. Laten we er gepaste zorg voor dragen, door gezond te eten, voldoende te bewegen en ons lichaam voldoende rust te gunnen.

Bron: Gods levende Woord, Derek Prince, Derek Prince ministries (DRM) Nederland.

Zo doe je dat

**Zwanger
worden**

GEEN STRESS

Ken je cyclus

ONTDEK DE EISPRONG



Voor de mannen:
draag geen strakke onderbroeken

BLIJF GENIETEN

Om de dag seks

Verminderde vruchtbaarheid

ZWANGER
WORDEN

Toen ik in het ziekenhuis werkte, meldde zich op de poli gynaecologie een echtpaar dat al lange tijd tevergeefs probeerde zwanger te worden. Wat was er aan de hand? Tijdens een gesprek informeerde de gynaecoloog onder meer naar de frequentie van hun seksuele activiteiten. Aanvankelijk bleek dat 'gewoon' één keer per dag te zijn, maar omdat een zwangerschap uitbleef, besloten ze het twee keer per dag te proberen: 's morgens en 's avonds. Toen ook dat niet het gewenste resultaat had, begon de man ook in zijn lunchpauze naar huis te komen. Met drie keer per dag moest het toch wel een keer gebeuren, maar ook toen: geen zwangerschap.

Vanwege hun culturele achtergrond was het extra verdrietig en zo gênant dat het hen niet lukte om een kindje te krijgen, dat ze wanhopig en uitgeput hulp kwamen vragen. Bij het onderzoek was er niets afwijkends te vinden. Daarom kregen ze het volgende advies: even de eerstvolgende menstruatie afwachten, als die afgelopen is, mogen jullie elkaar een week niet aanraken. Daarna zijn er geen restricties meer. De volgende afspraak werd gepland voor over twee maanden.

Stralend kwamen ze toen vertellen dat zij vanaf die ene menstruatie na hun eerste bezoek, niet meer gemenstrueerd had ... Ze waren in verwachting! De conclusie van dit verhaal: erg vaak seks hebben kan de kwaliteit van sperma behoorlijk verminderen ...

Riet van Baaren werkte veertig jaar met hart en ziel als verloskundige in, onder meer, Amsterdam. Inmiddels is ze gepensioneerd, maar haar verhalen zijn nog springlevend.



OVERDENKING

Yvonne Bijl



Klaar voor de start

ZWANGER
WORDEN

De liefde is geduldig en vol goedheid.

1 Korintiërs 13:4

Voor het krijgen van een kind heb je twee mensen nodig. Dat is zo klaar als een klontje. Maar wanneer weet je nu of jullie samen klaar zijn voor het stichten van een gezin? De een 'voelt het aan z'n water' of wist van kinds af aan al dat zij of hij na het trouwen moeder of vader wilde worden. Een ander wil eerst z'n zaakjes op orde hebben voordat er een kindje kan komen. Van grote invloed hierop is je karakter. Laat je gemakkelijk los en zie je wel hoe het gaat lopen of heb je graag de touwtjes in handen en stippel je graag uit? Het is belangrijk om respect te hebben voor elkaars karakter en voor de manier waarop de ander omgaat met gezinsplanning. Kijk wat de ander, of beiden, nog tegenhoudt of waar je twijfels over hebt. Hoe heb je het financieel

geregeld; huisvesting; kun je bij (praktische) moeilijkheden terecht bij familie, vrienden of de kerkelijke gemeente? Welke veranderingen lijken je plezierig en waar zie je tegenop? Blijf vooral liefdevol met elkaar praten, zodat je weet waar de ander (emotioneel gezien) zit. En uit ervaring kan ik je vertellen, doe dat niet onder een voetbalwedstrijd of te pas en te onpas. Breng samen jullie overwegingen bij God. Vertrouw Hem! En onthoud dat het belangrijkste wat een kind nodig heeft, bescherming is; veiligheid en liefde. Wanneer jullie er samen klaar voor zijn, en als het startschot er eenmaal is, deel dit dan met God en geniet van de spannende tijd die gaat aanbreken. Je zult zien dat het een boost geeft aan jullie relatie!

Esther van Lunteren
Illustraties van Myrthe Dornbos



Verwachtingsvol
NEGENMAANDENDAGBOEK

Colofon

VERWACHTINGSVOL

NEGENMAANDENDAGBOEK

Lunteren, Esther van
ISBN 978-94-91844-25-6
NUR 851

BOEKVERZORGING

Tineke Verhoeff-van der Jagt,
www.tinekewerkt.nl

ILLUSTRATIES

Myrthe Dornbos, studio Alamitti

De bijbeltekst in deze uitgave
is ontleend aan De Nieuwe
Bijbelvertaling, © Nederlands
Bijbelgenootschap 2004/2007.

© 2015 UITGEVERIJ
SESTRA - HEERENVEEN
Alle rechten voorbehouden.

Uitgeverij Sestra is onderdeel van
Uitveversgroep Jongbloed
www.sestra.nl
www.royaljongbloed.nl



Ook verkrijgbaar:

Verwachtingsvol
Het christelijke boek
over zwangerschap

NAAM ZWANGERE

DATUM LAATSTE MENSTRUATIE

UITGEREKENDE DATUM

DIT DAGBOEK IS VOOR

SAMENSTELLING GEZIN

Plak hier een foto van je gezin



Raar maar waar: je bent deze week nog helemaal niet zwanger. Omdat de eisprong (en dus ook de bevruchting) bij iedere vrouw op een andere dag plaatsvindt, worden de zwangerschapsweken altijd geteld vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie. Tel daar veertig weken bij op en je weet wanneer je kindje ongeveer geboren wordt.

Vorbereiden

In deze week begint je nieuwe cyclus. Je weet dus nog helemaal niet of je zwanger bent. Pas over ongeveer twee weken, veertien dagen voor de menstruatie, vindt de eisprong plaats. Nog even afwachten dus. Je kunt je wel vast voorbereiden op een eventuele zwangerschap. Eet gezond, stop met roken en het drinken van alcohol en begin met het slikken van foliumzuur. Deze vitamine (B11) verkleint namelijk de kans op afwijkingen bij de baby, zoals een open ruggetje, waterhoofd en hazenlip.

Maand 1

NOTITIES

Nog voordat je bestond,

kende Hij je naam.

Hij zag je elk moment

en telde elke traan.

Omdat Hij van je hield,

gaf Hij zijn eigen Zoon.

Hij wacht alleen nog maar

totdat je komt.

Nog voordat je bestond (Opw. 599)



Hoera! Je bent op de helft van je zwangerschap. Wat is er ondertussen veel gebeurd! Van een klompje wonderlijke cellen heeft jouw kindje zich ontwikkeld tot een mensje met alles erop en eraan (of in aanleg). De tweede helft van de zwangerschap staat dan ook vooral in het teken van groeien, groeien, groeien.

Echo

Nu je de twintig weken gepasseerd bent, zullen veel mensen aan je vragen of je de twintigwekenecho al gehad hebt. Sinds enkele jaren krijgen alle zwangere vrouwen in Nederland deze echo aangeboden. Tijdens de echo kunnen de meest zichtbare afwijkingen bij je kindje worden opgespoord. De twintigwekenecho is dus geen 'pretecho' of geslachtsbepaling, maar echt een medisch onderzoek naar aangeboren afwijkingen bij je kindje.

Misschien stelt de echo je gerust over de gezondheid van jullie baby, maar je kunt je ook juist ongerust gaan maken of voor moeilijke beslissingen komen te staan. Een belangrijk keuzemoment dus.

Als het anders loopt

Een lichaam is een eenheid die uit vele delen bestaat; ondanks hun veelheid vormen al die delen samen één lichaam. Zo is het ook met het lichaam van Christus.

1 KORINTIËRS 12:12

Nog even wachten ... Over een paar weken kun je je kindje vasthouden, de warmte van dit kleine lichaampje voelen, je kindje echt zien! Als mensen vragen naar de verwachtingen voor het kind, antwoorden ouders vaak 'als het maar gezond is'. Dat is de basis. Je hoopt dat dit kleine mensje goed zal groeien in jouw buik en dat er tijdens de bevalling geen onverwachte dingen gebeuren.

Maar wat nu als het anders loopt? Of misschien weet je al dat er iets met je kindje aan de hand is, dat de groeilijn toch niet zo vloeiend loopt als gehoopt werd. Hoe ga je daar dan mee om? Ik hoorde eens van een moeder die een zwaar gehandicapte zoon baarde. Ze schrok! En ... ze voelde zich een mislukking. Kon zij dan geen gezond kind

baren? Toen het kind opgroeide, bleek de maatschappij ook maar moeilijk om te kunnen gaan met dit bijzondere kind. Mensen keken weg en durfden niet te vragen hoe het ging. Een harde wereld. Zo was het ook in de tijd van Paulus. Binnen de geloofsgroep in Korinte waren mensen die dachten dat zij beter waren dan de rest. Maar Paulus drukt hen op het hart: wij vormen samen één lichaam, en ieder van ons – hoe verschillend ook – hoort daarbij. We hebben elkaar nodig, juist omdat een lichaam niet alleen maar kan bestaan uit een hand en een samenleving niet alleen maar uit perfect geboren kindjes. En Paulus schrijft verderop dat juist de zwakkere delen van het lichaam zorgvuldig behandeld moeten worden, zodat het lichaam niet zijn samenhang verliest. Een goed advies! Ieder kind, ieder mens, heeft zijn of haar eigen rol. En hoe je kindje ook uit jouw buik komt, ook al loopt het anders dan je verwachtte, dit nieuwe wonder is onmisbaar in Gods wereld.

Auteur: ds. Anne-Meta Kobes-Gerritsen

Maand 8

ALS JULLIE MET GOD PRATEN OVER, WAAR GAAT HET DAN OVER?

ZIJN JULLIE WEL EENS BEZORGD TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?



Je kindje is voldragen. Alles zit erop en eraan. Het enige wat je baby ontwikkelt in de weken dat hij nog in jouw baarmoeder vertoeft, is een laagje extra vet. Reserves voor kort na de bevalling die tussen nu en een maand gaat beginnen. Spannend!

Er zijn twee manieren waarop de bevalling zich kan aankondigen: door het breken van de vliezen of het begin van de weeën. Mochten je vliezen breken (bij zo'n 10 procent van de bevallingen), dan weet je dat de bevalling snel op gang komt. Heb je voorweeën of verlies je de slijmprop, dan kan het zomaar nog een paar dagen of weken duren voordat de bevalling echt begint.

Geboorteplan

Geen bevalling is hetzelfde, maar misschien heb je wel ideeën over hoe die van jou moet verlopen. In wat voor omgeving wil je bevallen? Wat verwacht je van de begeleiding? Hoe wil je de eerste momenten na je bevalling doorbrengen? Dit kun je beschrijven in een geboorteplan. In een geboorteplan beschrijf je wat je wensen zijn rondom de bevalling. Zo weten de verloskundige, gynaecoloog en kraamverzorgster wat jij belangrijk vindt als je kindje ter wereld komt.

Maand 9

NOTITIES

In de schoot van mijn moeder geweven,

als een wonder bereid,

aan het licht toegewijd,

is mijn leven door liefde omgeven.

Lied 780 vers 1 (Liedboek 2014)

Overdenking

Mijn Uithelper

**Al vanaf mijn geboorte steun ik op u,
al in de moederschoot was u het die
mij droeg, u wil ik altijd loven.**

PSALM 71:6

De gynaecoloog kijkt bezorgd naar de hartslag van ons, nog ongebornen, kindje. Die is erg zwak: 70 slagen per minuut ... de helft van wat het zou moeten zijn. Het verplegend personeel heeft alles in gereedheid gebracht om met een keizersnede in te grijpen. Al twee keer eerder leek dit nodig, maar beide keren herstelde de hartslag zich wonderwel. Momenteel is er sprake van volledige ontsluiting, maar het kindje is te zwak voor de moeizame weg door het geboortekanaal.

Uitgaand van de gemiddelde statistieken bij een eerste bevalling, is er nog een uur te gaan. Maar dan, na twee minuten, floept het kindje zomaar naar buiten. Het lijkt wel of hij geholpen is door een onzichtbare Hand. Daar is hij dan, onze zoon! Een mager, maar oh zo schattig ventje. 2480 gram na een zwangerschap van 42 weken, maar verder gezond. De volgende dag, als we de geboortekaartjes in de enveloppen doen, valt mijn

oog op de tekst die we een paar weken daarvoor hebben uitgekozen. Ik herinner me de discussie nog met m'n man. Hij was ervan overtuigd dat we deze tekst moesten kiezen, terwijl ik de tekst ietwat te plastisch beschreven vond. In de Statenvertaling, waar wij in eerste instantie voor kozen, staat namelijk: 'Op U heb ik gesteund van den buik aan; van mijner moeders ingewand aan zijt Gij mijn Uithelper ...'

Ik was er niet zo van gecharmeerd mijn buik en ingewand expliciet op het geboortekaartje te beschrijven. Daarom hebben we een compromis gesloten: dezelfde tekst, maar een minder expliciete bijbelvertaling.

De tranen schieten me in de ogen als ik me realiseer hoe letterlijk de tekst is uitgekomen. Inmiddels jaren later blijkt ook het tweede gedeelte van de tekst een prachtige belofte waar we niet omheen kunnen. Regelmatig worden pannen en deksels uit de keukenkastjes gesleept voor de bouw van een drumstel en kan de hele straat meegenieten hoe onze zoon musiceert en zingt voor zijn hemelse Maker ...

Auteur: Gerdien Blom

Bevalling

HOE VERLIEP DE BEVALLING VAN ?

HOE REAGEERDEN JULLIE TOEN JULLIE VOOR HET EERST ZAGEN?

Kraamtijd

Plak hier een foto van je baby

Overdenking

Een nieuw begin

Na drie dagen vonden ze hem in de tempel (...) en zijn moeder zei tegen hem: 'Kind, wat heb je ons aangedaan? Je vader en ik hebben met angst in het hart naar je gezocht.' Maar hij zei tegen hen: 'Waarom hebt u naar me gezocht? Wist u niet dat ik in het huis van mijn Vader moest zijn?'

LUCAS 2:46-49

Je kindje is geboren! Na maanden wachten, kun je eindelijk het wonder dat in jouw buik gegroeid is in de ogen kijken en vasthouden. Er staat vast heel wat op zijn kop. Een nieuw, spannend begin.

Al voelt deze tijd misschien vooral als de feestelijke finale van je zwangerschap, een begin is het ook. Je kindje staat aan het begin van zijn of haar reis door de wereld en het leven. Je bent zelf ervaringsdeskundige en weet wat het leven brengen kan – prachtige, ontroerende momenten en ook uitdagingen. Bij die weg door het leven mag jij nu je kindje begeleiden. Dat is best spannend.

Maria, de moeder van Jezus, ervoer hoe het is om zorg te dragen voor een kind. En hoe het is om je zorgen te maken over je kind. Als je niet weet waar het is of hoe je het bereiken kan. Waarom huilt je kindje nu zo hard; is het boos, heeft het honger of pijn?

Het antwoord van Jezus op de zoektocht van zijn ouders klinkt wat dubbel: wisten jullie het dan niet? Als ouders kun je toch niet alles weten? Inderdaad, en dat is ook niet erg, vertelt deze tekst tegelijkertijd. Want jij bent niet de enige die de zorg heeft voor de opvoeding. Er is nog een Vader in het leven van je kind. Dat is de trouwe God die omziet naar ieder mens en die nooit loslaat wat zijn hand begon. Dat is de Vader die heel dicht bij jouw kindje blijft op haar of zijn weg door het leven.

Je kindje en jullie mogen zo samen op pad gaan, mét die God die heel het leven dicht bij jullie blijft lopen. Die er voor jullie wil zijn als een steun in de rug. Het ga jullie goed!

Auteur: ds. Anne-Meta Kobes-Gerritsen

Kraamtijd

Plak hier een foto van de
kraamcadeaus

Kraamtijd

DE GELUKWENSEN VAN HET KRAAMBEZOEK

NAAM:

MIJN WENS VOOR JOU:

NAAM:

MIJN WENS VOOR JOU:

NAAM:

MIJN WENS VOOR JOU:

NAAM:

MIJN WENS VOOR JOU:

NAAM:

MIJN WENS VOOR JOU: