

Na een reeks celdelingen ontstaat er in de blob een holte. De ongeboren vrucht wordt nu blastocyste genoemd. In de holte ligt een hoopje cellen dat zich vanaf nu anders gaat ontwikkelen dan de buitenkant van de blob. Dit hoopje cellen zal zich ontwikkelen tot de baby, de andere cellen zullen zich later ontwikkelen tot de placenta. (Zie ook 'Kip-ei' op pagina 104.) Tussen de 6 en 12 dagen na de bevruchting produceert de blastocyste het hormoon Bèta-HCG, dat het zwangere lichaam de opdracht geeft om de normale menstruatiecyclus af te breken.



Het hormoon HCG zorgt voor de productie van progesteron, dat weer zorgt voor het groeien van bloedvaatjes in de baarmoederwand, zodat de bevruchte eicel zich lekker kan nestelen. Het hormoon Bèta-HCG veroorzaakt typische zwangerschapstekenen als ochtendmisselijkheid. Ook een zwangerschapstest reageert op de aanwezigheid van dit HCG-hormoon. Vanaf nu zal een zwangerschapstest aangeven dat je vriendin zwanger is.

De verloskundige

De verloskundige is een soort zwangerschapscoach, die zegt dat je zwangere vriendin het goed doet en dat ze zich moet laten vertroetelen (door jou, inderdaad).

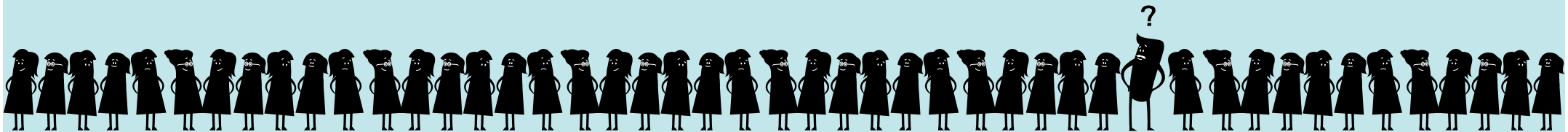
De eerste controle

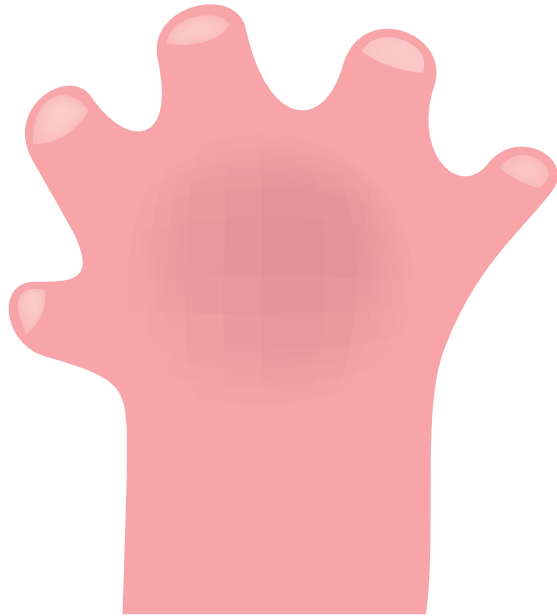
Als je vriendin zwanger is, leer je een paar nieuwe mensen kennen. Een goed voorbeeld is de verloskundige. 96 van de 100 keer is dat een vrouw. De eerste afspraak met de verloskundige zal plaatsvinden rond week 8. En je moet een heel goede reden hebben om niet mee te gaan. Al was het maar om alvast kennis te maken met de wonderlijke wereld van de kindergeboorte.

Aan de muur van de verloskundigenpraktijk hangen tientallen geboortekaartjes en artistieke impressies van een moeder en een baby. In een kast staat een klassieke houten toeter waarmee de verloskundige vroeger naar de harttonen van de baby luisterde en er is ook altijd ergens een plastic baarmoeder waar een plastic foetus in ligt. Naast het bed staat heel wat elektronische apparatuur. Als je overal met je handen van afblijft en geen grappen maakt, kan er niet veel misgaan.

Intieme vragen

De verloskundige zal allemaal intieme vragen stellen, die er in jouw geval op neer zullen komen of je wel uit het goede hout gesneden bent. Zitten er longziekten, hart- en vaatziekten en diabetes in je familie? Gebruik je drugs? Heb je last van psychotische aanvallen? Ze vraagt nog net niet: 'Wat vind je eigenlijk van jezelf als toekomstig vader?' Verder legt ze allemaal dingen uit over voeding en de groei van de baby. De verloskundige vraagt of jullie informatie over prenatale testen willen. Geven jullie aan van niet, dan zal ze hier verder niet op ingaan. Zo ja, dan krijgen vrouwen onder de 36 jaar informatie over de combinatietest (screening). Vrouwen boven de 36 jaar kunnen kiezen uit prenatale testen als de combinatietest en/of de diagnostiek (vruchtwaterpunctie en vlokkentest). De meeste verloskundigen nemen ook bloed af om te controleren op bloedgroep, resusfactor, ijzergehalte en allerlei infectieziekten.

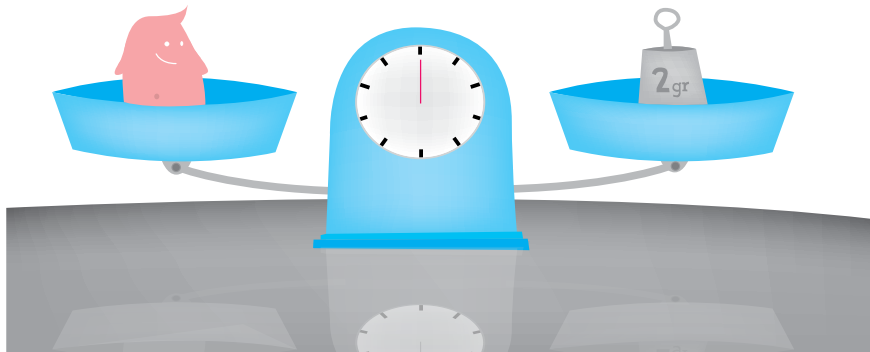




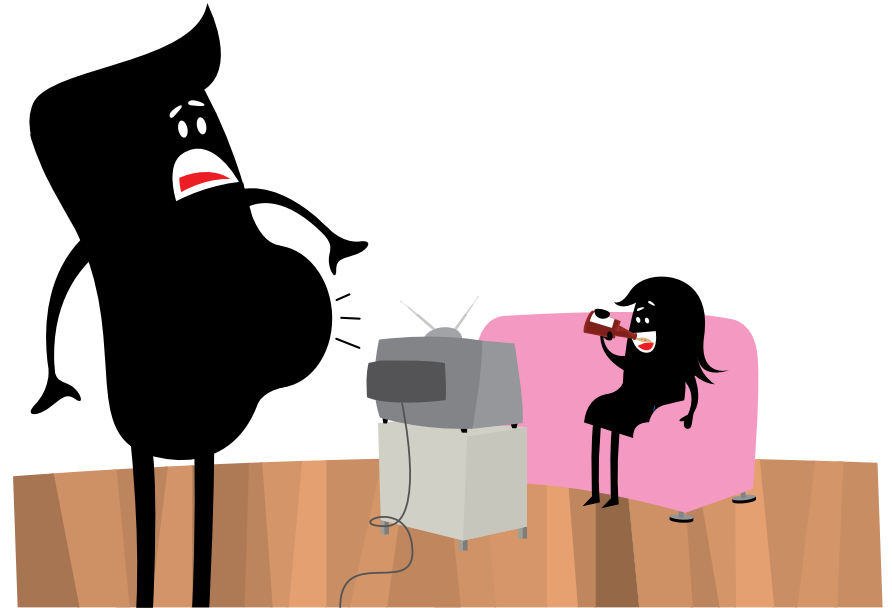
Het embryo is in deze week 1 cm groot. De ontwikkeling van de kleine hersenen gaat razendsnel. De stompjes zijn uitgegroeid tot armpjes en beentjes. Aan de armpjes beginnen de flippers zich al te ontwikkelen tot vingers. Ook is er al een reflex-respons.



Als je vriendin nog geen misselijkheid en andere gevoelens van narigheid heeft gehad, is de kans groot dat ze daar deze week last van krijgt. Met name 's ochtends kan een zwangere zich knap ziek voelen: loopneus, hoofdpijn en overgeven. In de loop van de dag zal ze vaak wat opknappen. Probeer haar maar een beetje te verwennen. Veel drinken en veel kleine hapjes eten, ook als ze zich misselijk voelt, willen nog weleens helpen om de pijn te verzachten. Daarnaast is obstipatie een bekend zwangere-vrouwenprobleem. Probeer ernstig en begripvol te blijven kijken als ze zich plotseling nog meer zorgen maakt over de bevalling, omdat ze er nog niet eens een drol uit kan persen. Als ze nergens last van heeft, is dat overigens geen reden tot bezorgdheid. Eén op de vijf vrouwen voelt zich prima in deze fase. In deze week is de eerste afspraak met de verloskundige (zie pagina 12).



Het embryo groeit nu met 1 centimeter per week. Hij is nu zo'n 3 centimeter groot en weegt 2 gram. De armpjes en beentjes groeien snel. De zwemvliezen tussen de vingers en de tenen verdwijnen. In deze week worden de borstholte en de buikholte van elkaar gescheiden door de groeiende middenrifspieren, die essentieel zijn voor de ademhaling.

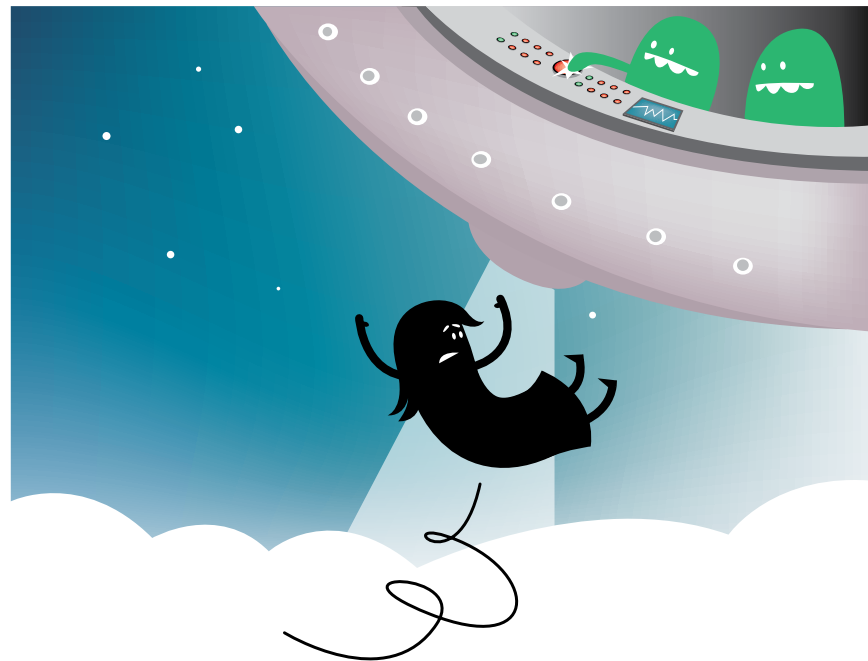


Om het voorzichtig te zeggen: je bent een plaats opgeschoven in de hiërarchie. Om het iets minder voorzichtig te brengen: wat jij denkt, voelt en wilt, doet er even helemaal niks meer toe. Als je vriendin 's ochtends wakker wordt, denkt ze aan die kleine Pinokkio en als ze 's avonds naar bed gaat ook. En als je bij het avondeten vertelt over de grappige en/of diepzinnige bezigheden die je dag vulden, luistert ze waarschijnlijk niet omdat ze met haar hoofd in haar buik zit. Leuk is anders, maar dit is niet het moment om zielig en verongelijkt te doen. Oefen je in empathie. Stel je voor dat jij een baby'tje in je buik hebt, en... nou ja, laat ook maar. Waar het op neerkomt is dat je je moet beheersen als je vindt dat je wat aandacht tekortkomt.



Vanaf

nu mag je de kleine 'foetus' noemen. De ogen, de mond en de neus beginnen zich nu goed te ontwikkelen. Het kikkervisje is een mensje geworden van ongeveer 4 centimeter en 7 gram met een echt gezichtje. Alles wat in een volwassen mens aanwezig is, bestaat ook in de foetus. De maag produceert maagzuur, de niertjes functioneren. De grote gewrichten zoals de knieën en ellebogen beginnen vorm te krijgen. De foetus krijgt zelfs al een unieke vingerafdruk.



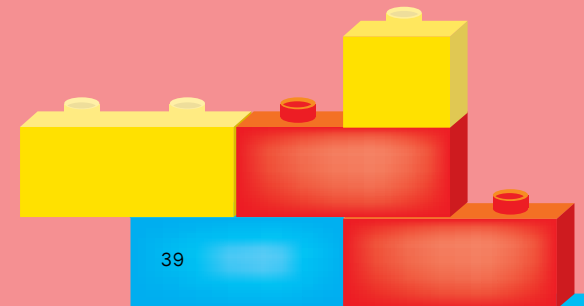
De

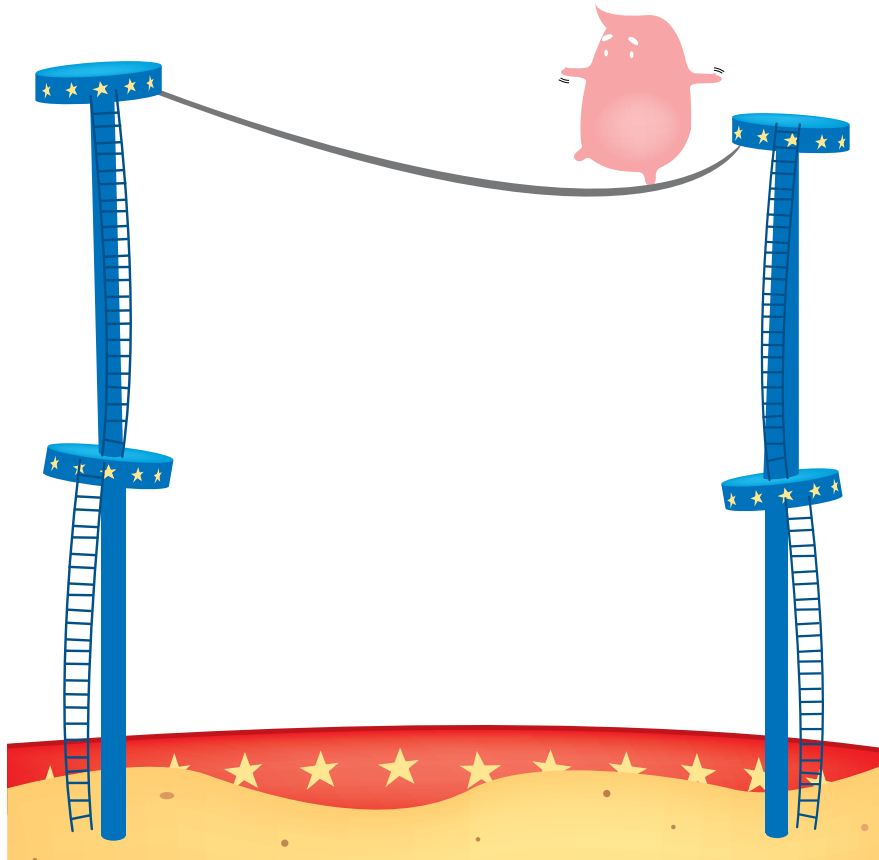
kans bestaat dat je vriendin zich wat vreemd gaat gedragen. Ze houdt van eten dat ze eerst verafschuwde en andersom. Een lekker kopje koffie met opgeklopte melk lust ze ineens niet meer. Probeer eventuele paranoia in bedwang te houden. Het echte leven is geen film en het lichaam van je vriendin is niet in bezit genomen door een buitenaardse levensvorm. Het is doodnormaal dat ze zich wat vreemd gedraagt. De boosdoeners zijn hormonen.



DNA, chromo- somen en genen

Natuurlijk weet iedere man wat chromosomen en DNA zijn. Daardoor heeft je kind blauwe of bruine ogen. Dat is genetisch bepaald. Toch? Voor de zekerheid de feiten even op een rijtje.





De baby is nu 30 centimeter lang en weegt 600 gram. Zijn evenwichtsorgaan begint tot ontwikkeling te komen. Hij krijgt gevoel voor balans en daarmee een heel ander idee van zijn omgeving.

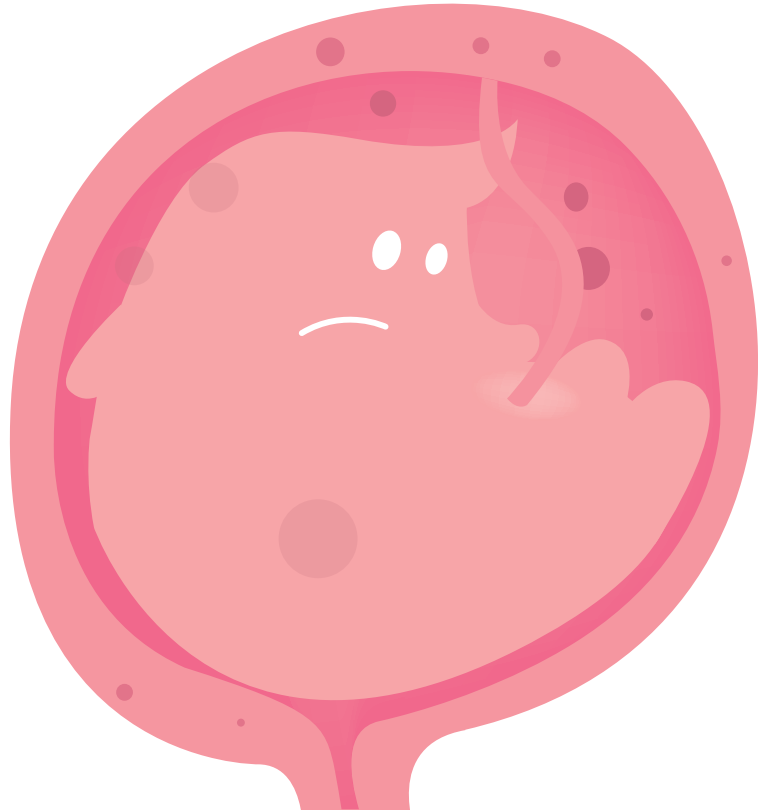


Dit is misschien een goed moment om even stil te staan bij de nachtrust. Mensen die zich veel zorgen maken, slapen slecht. En mensen die slecht slapen, maken zich veel zorgen. Het is een kip-ei probleem waarbij de meeste mensen naar de kip kijken, terwijl je ook het ei in de gaten moet houden. Dus zorg dat je goed slaapt. En belangrijker nog: zorg dat zij goed slaapt. Geef stiekem cafeïnevrije koffie als ze gesteld is op een kop koffie na het avondeten. Zet de televisie 's avonds wat eerder uit. Zorg dat de slaapkamer opgeruimd en schoon is en zet een bos verse bloemen neer. Als enig zintuig blijft de neus tijdens de slaap op volle kracht doordraaien. Het is daarom écht zo dat je fijner droomt als het lekker ruikt. En fijne dromen zijn goud waard voor zwangere vrouwen. Bedenk maar eens wat voor nachtmerries jij zou hebben als je een levend parasitair wezen in je buik zou hebben...

Groei van de hersenen

Niet alleen erfelijke factoren, ook omgevingsfactoren zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen. Om de babyhersentjes lekker te laten groeien is het van belang je zwangere vriendin goed te eten te geven en zo gelukkig mogelijk te maken.





De trapjes van de baby veranderen in geschuifel. De bewegingen worden minder, omdat er minder ruimte is om te bewegen. Eigenlijk is de baby helemaal klaar. Als hij nu wordt geboren, heeft hij meestal geen extra zorg nodig.



Het is normaal als een zwangere vrouw de zenuwen krijgt van het idee dat ze op zichzelf is aangewezen als de weeën beginnen. Stel dat de hele poppenkast begint, en jij bent onbereikbaar. Ze zal het je misschien een keer vergeven tegen de tijd dat jullie vijf kinderen hebben. Maar zeker als het jullie eerste is, zorg er dan voor dat je de telefoon zo afstelt dat je hem te allen tijde hoort. Zet je hem normaal gesproken uit tijdens een belangrijke vergadering, laat hem nu lekker aanstaan. Wat kan jou het schelen.