

Xaviera Plas-Plooi

Oei, ik groei!



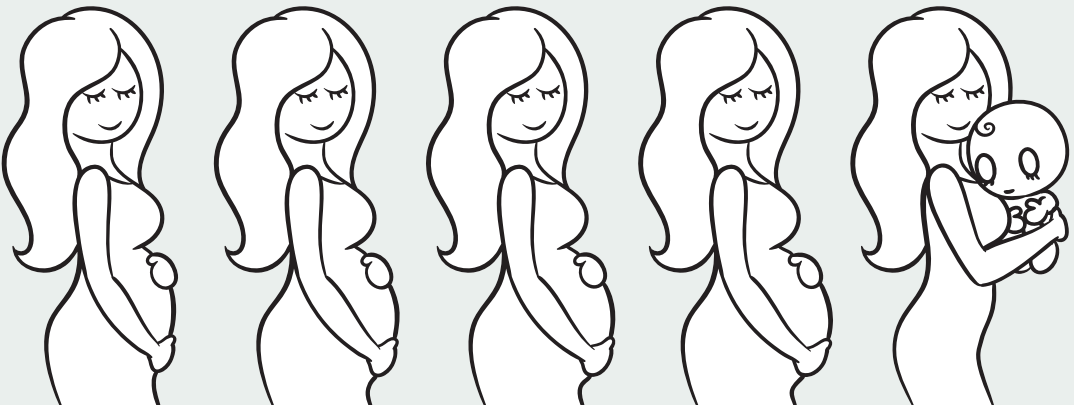
**Ik ben
Zwanger!
...en nu?**

ALLE FEITEN, FABELS EN WEETJES

FONTAINE UITGEVERS



*Voor Thomas, Victoria en Sarah, die mij moeder maakten en mij
iedere dag meer inzicht geven in de wonderbaarlijke wereld van
een nieuw leven.*



Inhoud

VOORWOORD

9

(PRE)CONCEPTIE: HET RELATIONELE VOORBEREIDINGSWERK

- ◆ Als een eikel een zaadcel ontmoet... 12
- ◆ De eikel en de spermaceel: een mooie combinatie 16
- ◆ DNA: de blauwdruk voor je 'ik' 20
- ◆ Jongen of meisje? 24

ZWANGERSCHAP: NEGEN MAANDEN VAN EXTREMEN

- ◆ HCG, de moeder van alle eerste zwangerschapskwaaltjes 30
- ◆ Misselijk 34
- ◆ Slaap! 37
- ◆ Van onderen! Kruisgeheimen... 40
- ◆ Je krijgt er de kriebels van 44
- ◆ Olifantenenkels, worstenbenen en spataderen 48
- ◆ Progesteron 53
- ◆ Nesteldrang 58
- ◆ Pieken en dalen in de emoties 62
- ◆ BBB, favorite parts of the body! 67
- ◆ Met huid en haar moeder 71
- ◆ Gelukkig is er altijd nog die roze wolk... 76

◆ Echo's, tests en meer	79
◆ De placenta en waarom kinderen uit de kool komen	84
◆ Zwanger en zin in seks – of juist niet	88
◆ Mannelijke emoties	92
◆ Gebruiksaanwijzing: zo heb je geen last van gezeur!	94

WEEK IN, WEEK UIT: OEI, IK GROEI! IN DE BUIK 97

BEVALLING EN KRAAMTIJD

◆ O jee, een wee!	130
◆ Yes, je gaat eindelijk bevallen... of toch niet?	134
◆ Hoe beval jij het best?	139
◆ Van uitscheuren tot orgasme	144
◆ Babyblues: afkicken van de hormonen	148
◆ Zo ziet je baby eruit	151
◆ Kraamtradities en kraamfeesten	156

Voorwoord

Het ontstaan van een nieuw leven is het mooiste en het meest wonderbaarlijke dat er bestaat. De hele zwangerschap bestaat uit allemaal elementen waarvan we wel wéten dat ze bij een zwangerschap horen, maar waarvan we niet weten waaróm dat nou precies zo is. Met dit boek hoop ik je een beetje meer inzicht te geven in het hoe en waarom (al blijft het soms mysterieus!).

Ik wil je naast kennis over de zwangerschap, bevalling en kraamtijd ook iets anders meegeven: humor en zelfvertrouwen. Ook al is het ontstaan van een nieuw leven het mooiste wat er is, dat wil niet zeggen dat het ook makkelijk is. Twijfels en onzekerheden, afgewisseld met totale euforie, horen erbij. En als je al die extremen met veel humor tot je neemt en je eigen grenzen eraan aanpast, kun je echt genieten van het wereldwonder dat in je buik groeit.

Ik hoop dat dit boek je een steuntje in de rug geeft tijdens de zwangerschap en wens je negen maanden plezier!

Xaviera





(PRE)CONCEPTIE:

het relationele voorbereidingswerk

Als een eicel een zaadcel ontmoet

Als je smoorverliefd bent, ervaar je dat als heel bijzonder. Veel biologen zien verliefdheid echter als een onderdeel van het leven dat zorgt dat mensen een goede DNA-match vinden, zodat ze gezonde kinderen zullen krijgen. Weg met ‘O, hij maakt me zo gelukkig’ – hier komt de wetenschappelijke variant: ‘O, wij krijgen sterke kindjes!’

NEUS BEPAALT PARTNERKEUS

Vrouwen hebben een heel bijzondere neus. Als ze het zweet van mannen ruiken, bepalen ze namelijk onbewust of ze een goede DNA-match met die mannen hebben in verband met de voortplanting. Zie het vrouwelijke reukorgaan maar als een soort pre-predictorstick. Vinden we daarom mannen die zich in het zweet werken best aantrekkelijk? Maar waarom eisen we dan toch dat ze zich daarna meteen wassen? Zijn we bang dat een andere vrouw dezelfde sterke DNA-match ruikt?

FEROMONENSIGNAAL: IK BEN TOE AAN SEKS

Zowel mannen als vrouwen scheiden feromonen uit: geurstoffen om seksuele partners te lokken. Bij dieren, die anders met seks omgaan dan mensen en geen pil kunnen slikken of condooms kunnen gebruiken, betekent seks automatisch: kinderen krijgen. Bij de mens ligt dat anders. Ook al worden we onbewust gedreven door het verlangen om ons DNA voort te planten, we zenden ook wel eens feromonen uit just for fun.

Raarmaarwaar

Uit onderzoek blijkt dat aantrekkelijkheid (met name symmetrische botten) erfelijk is, vooral bij mannen. Houd dat maar eens in je achterhoofd als je de volgende keer je schoonouders ziet...

EROS VERSUS WETENSCHAP

De wetenschap zegt dus eigenlijk dat verliefdheid niets anders is dan een zoektocht naar goed DNA. Voor degenen die niet zo blij zijn met deze onromantische dooddoener is er altijd nog Eros, de god van de liefde en erotiek. Of laat ook hij ons in de steek? De filosoof Plato heeft ons laten zien dat Eros, zoon van Poros (Vermogen) en Penia (Armoede), in feite slechts 'verlangen' is. Eros, oftewel het verlangen in ons, is dus altijd op zoek naar de compensatie van zijn eigen tekortkomingen.

DE ONTMOETING VAN EEN EITJE MET EEN EITJE OF EEN SPERMACEEL MET EEN SPERMACEEL

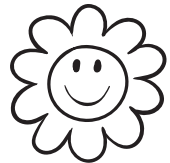
Vroeger was het alleen normaal dat 'het prinsesje' later een 'prinsje' zou ontmoeten met wie ze lang en gelukkig zou leven. Tegenwoordig weten we wel beter en willen bijvoorbeeld homoseksuele stellen en alleenstaanden net zo graag kinderen als heteroseksuele stellen. Biologisch gezien is dat echter een beetje lastig. Dames kunnen als paar een kind krijgen door kunstmatige inseminatie (in het ziekenhuis van een anonieme of bekende donor, of thuis van een bekende donor, gewoon door het

inbrengen van het sperma met een plastic spuitje zonder naald). Ook alleenstaande vrouwen kunnen zo een kind krijgen natuurlijk. Koppels en alleenstaanden kunnen een kind adopteren, twee mannen kunnen samen met een draagmoeder een kind krijgen met of zonder co-ouderschap, en twee koppels kunnen samen een kind krijgen. Deze kinderen krijgen het druk met Vader- en Moederdag: ze hebben namelijk twee van ieder!

In dit boek spreken we het meest over 'de moeder' en soms ook 'de vader'. Dat heeft vooral te maken met allerlei biologische en psychische veranderingen bij de biologische moeder. Ook zijn sommige voorbeelden geschreven vanuit de conceptie-gedachte tussen een man en een vrouw. Maar dit boekje is net zo goed bedoeld voor alle andere typen vaders en moeders met een ouderrol.

TOPPERS VAN AANTREKKELIJKHEID

- ✓ symmetrie in de botstructuur;
- ✓ volle lippen (bij vrouwen);
- ✓ korte afstand tussen neus en onderkant kin (bij vrouwen);
- ✓ grotere afstand tussen neus en onderkant kin (bij mannen);
- ✓ een smalle taille ten opzichte van de heupen (bij vrouwen).





Feiten

**VROUWEN
HOUDEN BIJ HUN
PARTNERKEUZE REKENING
MET DE SOCIO-ECONOMISCHE
STATUS, MANNEN GAAN VOORAL AF
OP HET UITERLIJK.**

**32% VAN DE PARTNERS ONTMOET ELKAAR
TIJDENS HET UITGAAN OF OP VAKANTIE,
15% VIA VRIENDEN, 15% OP HET WERK, 7%
BIJ EEN VERENIGING OF GEMEENSCHAP,
6% VIA FAMILIE EN 13% VIA INTERNET.**

**GEMIDDELD ONTMOETEN WE
ONZE LEVENSPARTNER OP
ONS DERTIGSTE.**