Antwoordsleutel zwangerschap gevolgen

**Hoe verandert je lichaam tijdens het eerste trimester (3maanden)?**

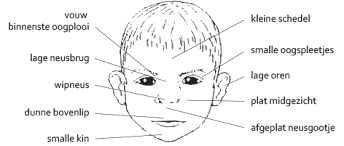
* [Vaker urineren](https://www.24baby.nl/zwanger/zwangerschapskwaaltjes/vaak-plassen-zwanger/)
* [Blaasontsteking](https://www.24baby.nl/zwanger/zwangerschapskwaaltjes/blaasontsteking-zwangerschap/)
* [Ochtendmisselijkheid](https://www.24baby.nl/zwanger/zwangerschapskwaaltjes/misselijkheid-zwangerschap/)
* [Vreetbuien](https://www.24baby.nl/zwanger/voeding/vreetbuien-tijdens-je-zwangerschap/)
* [Vermoeidheid](https://www.24baby.nl/zwanger/zwangerschapskwaaltjes/vermoeidheid-moe-zwanger/)
* [Obstipatie](https://www.24baby.nl/zwanger/zwangerschapskwaaltjes/obstipatie-zwangerschap/)

**Hoe verandert je lichaam tijdens het tweede semester?**

* een vergroting van de buik
* gewichtstoename of -verlies
* pijn zoals rugpijn of hoofdpijn
* leven voelen (gevoel van foetale beweging)
* hongergevoel
* je borsten kunnen je voormelk (colostrum) beginnen af te scheiden.

**Wat is het gevolg van alcohol tijdens de zwangerschap?**

* wanneer de [placenta](https://www.24baby.nl/zwanger/gezondheid/placenta-moederkoek/) nog niet gevormd is: zeer schadelijk!
* Ook kleine hoeveelheden alcohol kunnen schade aanrichten
* drinken van minder dan één glas alcohol per dag:
* risico’s op een miskraam, foetale sterfte en [vroeggeboorte](https://www.24baby.nl/geboorte/de-bevalling/vroeggeboorte/)…
* drinken van één a twee glazen per dag:
* eerder vernoemde effecten, negatief effect op de motorische ontwikkeling ,hoger risico op een laag geboortegewicht….
* Meer dan 3 glazen per dag:
* aangeboren afwijkingen of het Foetaal Alcohol Sydroom (FAS)
* laag geboortegewicht, groeien traag, hebben gezichtsafwijkingen en afwijkingen aan de hersenen…



**Wat kan er gebeuren bij zwangerschappen op late leeftijd?**

* Miskraam (35 jaar: 1 op 5 & 49 jaar: 1 op 2)
* Aangeboren afwijkingen
* Vroeggeboorte
* Zwangerschapsdiabetes
* Zwangerschapsvergiftiging
* Hoge bloeddruk
* Dysmature geboorte (te laag geboortegewicht)
* Een aangepaste prenatale diagnostiek (vruchtwaterpunctie)
* Meer kans op Syndroom van Down

**Hoe beïnvloed een zwangerschap je sociaal leven?**

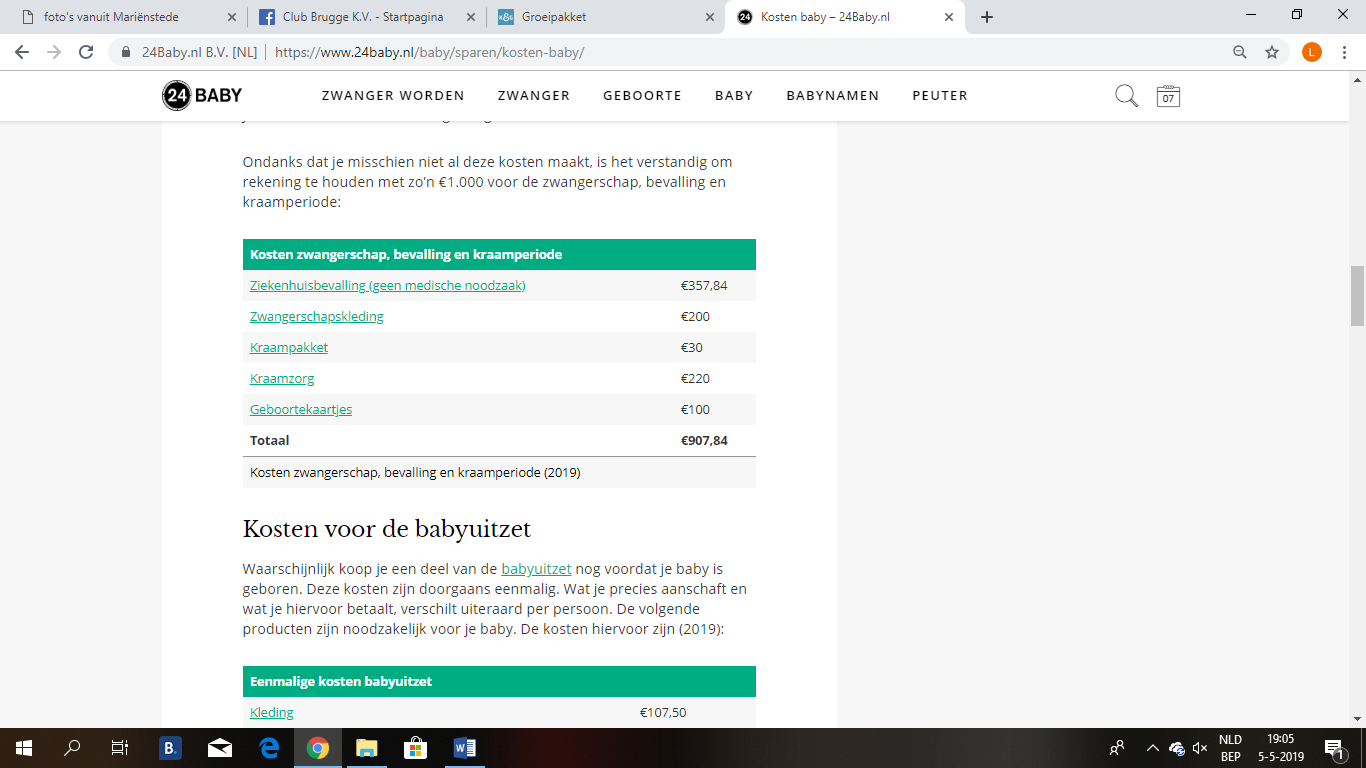
* Minder sociaal netwerk
* Minder vrienden
* Spanningen tussen gezin en/of familieleden
* Minder uitgaan en vrije tijd
* Opmerken wie je echte vrienden zijn

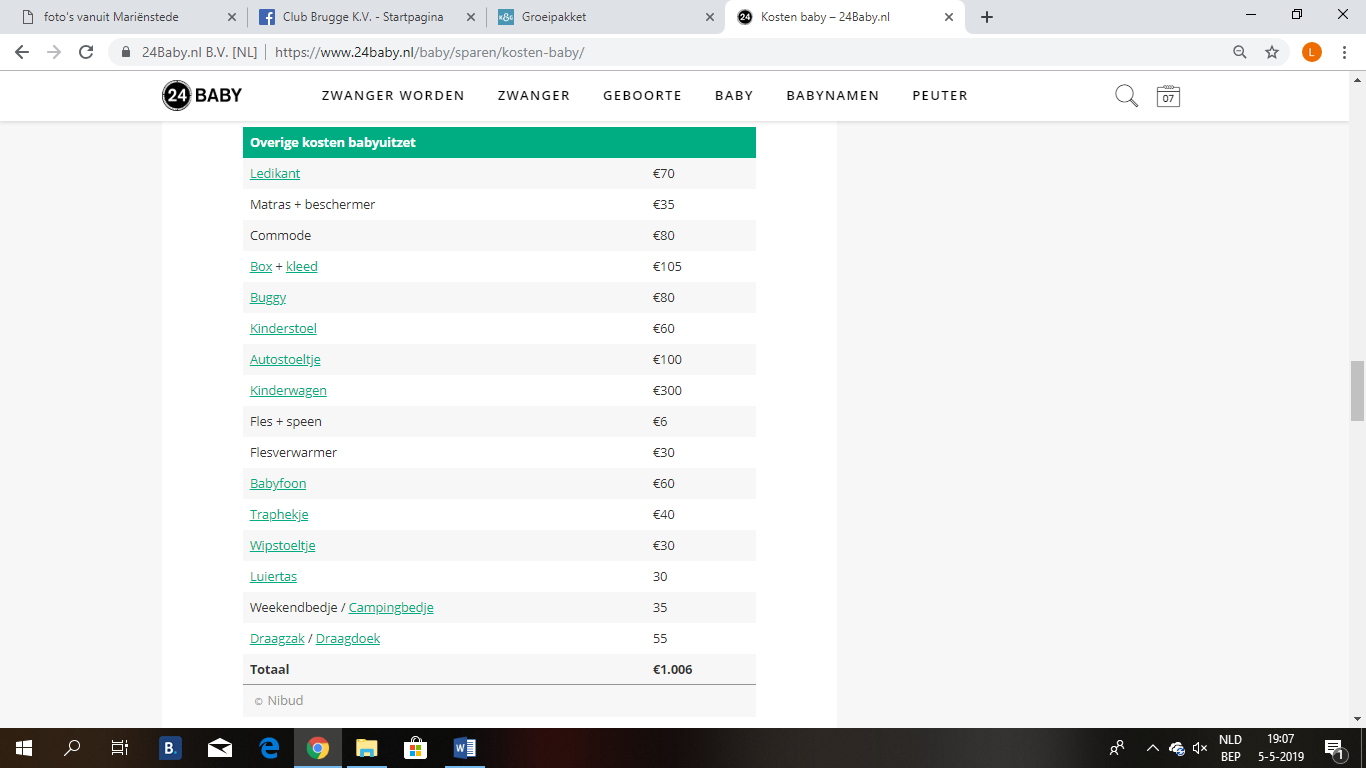
**Wat gebeurd als je zwanger raakt tijdens je studies?**

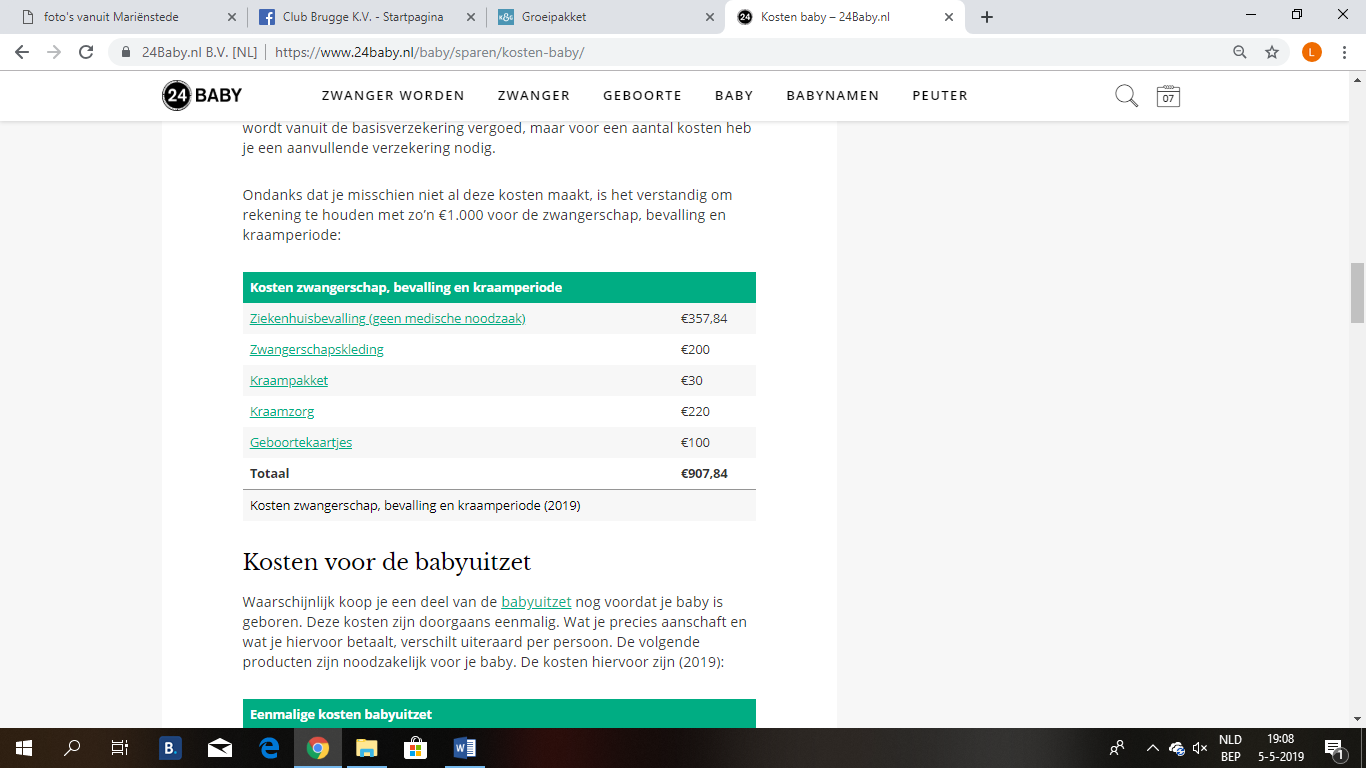
* Tijdens je afwezigheid kan je beroep doen op TOAH (Tijdelijk Onderwijs Aan Huis)
* Tijdens je moederschapsrust of als je afwezig bent tijdens je zwangerschap, heb je recht op Bednet. (gratis)
* Je kan uitzoeken of je recht hebt op een studietoelage (middelbaar onderwijs) of op studiefinanciering (hoger onderwijs).
* Zit je nog in het middelbaar onderwijs, dan heb je recht op 10 weken moederschapsrust.

**Welke invloed heeft een kind op financieel vlak?**

* De geboorte van je kind moet je **binnen de vijftien dagen**aangeven bij de burgerlijke stand van de geboorteplaats. Je ontvangt dan enkele uittreksels uit de geboorteakte. Die heb je nodig voor de aanvraag van de eenmalige geboortepremie en de maandelijkse kinderbijslag.
* Groeipaket:
* Startpremie of kraamgeld ongeveer 1.200,00 € (2 maanden voor de geboorte)







**Wat kan je doen met een ongewenste zwangerschap?**

* Je kan bellen naar de Jill lijn op het nummer: [BEL 03 225 08 02](tel:032250802) 🡪 ze beantwoorden allerlei vragen zoals:
* "Ik ben zwanger, maar ben er niet blij mee."
* "Ik ben overtijd en ik ben zo bang dat..."
* "Als ik thuis vertel dat ik zwanger ben, dan..."
* "Ik ben zwanger, maar mijn vriend wil het niet."
* "Ons gezin is compleet, wat nu?"
* "Hoe kan ik mijn studie combineren met een zwangerschap?"
* Abortus
* **tot 12 weken** na de bevruchting (dat is**tot 14 weken na je laatste menstruatie**).
* twee methodes voor abortus: via inname van de **abortuspil** (minder dan 7 weken zwanger) of via **(zuig)curettage (meer dan 7 weken zwanger)**
* het abortuscentra werkt op afspraak. De eerste consultatie bestaat uit een **gesprek** met een psychosociale medewerker en een **medisch onderzoek**.
* Daarna volgt een verplichte **wachttijd van zes dagen**. Twijfel je aan je beslissing? Dan kan een extra gesprek worden ingelast
* Probeer erover te [praten met je partner](https://www.seksualiteit.be/relaties/relaties/communicatie-relaties) of met een vertrouwensfiguur in je omgeving.
* Je kunt ook terecht bij een professionele hulpverlener, bijvoorbeeld binnen een CAW, een abortuscentrum, of bij FARA het luister- en informatiepunt rond zwangerschapskeuzes.
* Ter adoptie
* Tijdens je zwangerschap word je goed begeleid bij het beslissingsproces.
* Je kan ook een aantal beslissingen nemen, zoals of je het kindje nog wil zien na de geboorte, of je het nog wil vasthouden, of net niet. Er wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met jouw wensen.
* Je hoeft niet meteen bij de bevalling te beslissen of je je kindje wil afstaan of niet. Daarvoor heb je een bedenktijd tot minimum twee maanden na de geboorte.
* Gedurende die periode kan je kiezen of je kind wordt opgevangen in een speciaal daartoe geselecteerd pleeggezin of bij de kandidaat-adoptieouders.
* Je kan als moeder kiezen of je gedurende die tijd je kind wil zien of niet.
* In de bedenkperiode kan je als moeder zonder verdere procedure besluiten om je kind alsnog te houden.

**Wat gebeurd met het lichaam wanneer je op jonge leeftijd zwanger wordt?**

### Emotionele gevolgen van een tienerzwangerschap

### een zekere opwinding

### verwarring

### angst

### afkeer

### frustratie

* hormonaal:
* De placenta zorgt voor de productie van het **zwangerschapshormoon**[hCG](https://www.seksualiteit.be/zwangerschap/zwanger-en-seks/het-lichaam-tijdens-de-zwangerschap). Dat hormoon verhindert de [eisprong](https://www.seksualiteit.be/zwangerschap/vruchtbaarheid/eisprong-ovulatie) en zet de [eierstokken](https://www.seksualiteit.be/zwangerschap/zwanger-en-seks/het-lichaam-tijdens-de-zwangerschap) aan om enorme hoeveelheden [oestrogeen](https://www.seksualiteit.be/zwangerschap/zwanger-en-seks/het-lichaam-tijdens-de-zwangerschap) en [progesteron](https://www.seksualiteit.be/zwangerschap/zwanger-en-seks/het-lichaam-tijdens-de-zwangerschap) te produceren. Deze hormonen zijn nodig om de zwangerschap in stand te houden.
* De placenta maakt ook een hormoon aan waardoor de **schildklier actiever** wordt. Dat zorgt voor een snellere hartslag, meer zweten en mogelijk meer stemmingswisselingen.
* Doordat hormonen van de moederkoek de insulinewerking beperken, moet de **alvleesklier meer insuline** produceren. Dat kan een risico geven op zwangerschapsdiabetes.
* Werking van het lichaam:
* **hart** gaat sneller kloppen om het bloed naar de [baarmoeder](https://www.seksualiteit.be/node/261) te brengen. Dat kan zorgen voor kortademigheid bij lichamelijke inspanningen.
* Je **longen** werken harder en ze hebben minder plaats door de uitzettende baarmoeder.
* Je **nieren** moeten door de groei van de foetus meer bloed zuiveren.
* Je **blaas**krijgt last van de groeiende baarmoeder, waardoor je vaker moet plassen. Probeer goed uit te plassen, zodat er geen bacteriën achterblijven die een [urineweginfectie](https://www.seksualiteit.be/node/363) kunnen veroorzaken.
* Uiterlijk vlak:
* Je borsten worden groter en soms ook gevoeliger.
* Er kan een bruine streep op de buik verschijnen, die loopt van de navel tot de schaamstreek.
* De huid rondom je tepels (areola) kan donkerder worden.
* Er kunnen bruine vlekken verschijnen in je gezicht, die geleidelijk verdwijnen na de bevalling.
* De betere doorbloeding van huid en haar kan zorgen voor meer beharing en een rode, warme huid

**Wat gebeurt er bij een vroeggeboorte?**

* Baby’s die geboren worden vóór 37 weken zwangerschap, noemen we prematuur
* 75% van de vroeggeboorten komen door vroegtijdige weeën of door het spontaan breken van de vliezen. In 25% van de vroeggeboorten is deze vroeggeboorte de beslissing van de arts wegens problemen met de gezondheid van de moeder of het kind.
* Vaak blijft een te vroeg geboren kind achter in het ziekenhuis (zeker tot 2.5kg)
* Slecht voor de hechtingsband tussen ouders en baby

**Wat houdt een postnatele depressie in?**

* kan weken of zelfs maanden na de bevalling nog optreden.
* De angstgevoelens en neerslachtigheid die daarmee gepaard gaan, zijn intens en hardnekkig.
* Deze vorm van depressie wordt beschouwd als een ziekte en vereist een aangepaste behandeling.
* gewoonlijk te herkennen aan de volgende tekenen :
* Angst om het moederschap niet aan te kunnen, om een slechte moeder te zijn
* Geen belangstelling en geen plezier meer hebben in de dingen die u vroeger graag deed
* Het gevoel overstelpt te worden door de nieuwe verantwoordelijkheden
* Constant gevoel van uitputting
* Slaapproblemen (zelfs slapeloosheid)
* Gebrek aan eetlust
* Schuldgevoel
* Neerslachtigheid, zin om te huilen
* Gevoel van eenzaamheid
* Behandeling:
* Medische begeleiding
* De beste oplossing om een postnatale depressie aan te pakken, is erover praten met uw omgeving en uw gevoelens uiten. Daarnaast is het raadzaam uw huisarts te raadplegen en zelfs een psycholoog of psychiater.
* Antidepressiva
* Als u borstvoeding geeft, kies dan voor aangepaste antidepressiva (met paroxetine en sertraline in plaats van fluoxetine)
* Uw levensstijl
* zorg dan dat u voldoende rust, gezond en evenwichtig eet en stress vermijdt.
* U kunt een luchtje gaan scheppen tijdens een wandeling of hulp vragen aan uw omgeving (op de baby passen, helpen bij het huishouden, enz.).

**Wat is een baby blues?**

* gaat gepaard met vermoeidheid, stress en neerslachtigheid en treedt gewoonlijk drie dagen na de bevalling op.
* Dit komt door de hormoondaling die op dat moment plaatsvindt en duurt maar enkele dagen.
* tijdens die periode voelt u allerlei emoties tegelijk:
* vreugde, trots en liefde voor uw baby, maar ook een beklemmend gevoel en angst.
* U huilt zonder duidelijke reden en voelt zich eenzaam en depressief.
* **Papa’s**
* Mannen die vader worden, krijgen er een pak nieuwe verantwoordelijkheden en verplichtingen bij en dat kan hen soms beangstigen.
* Bovendien voelen ze zich vaak buitengesloten door de band tussen moeder en kind (vooral tijdens de borstvoeding).
* Oorzaken:
* De zwangerschapshormonen verdwijnen geleidelijk en het lichaam maakt nieuwe hormonen aan om de borstvoeding te stimuleren.
* **Lichamelijke veranderingen:** negen maanden lang hebt u in uw buik iets voelen groeien en bewegen. Nu voelt u plots een leegte.
* **Nieuwe verantwoordelijkheden:**  U moet zich bezighouden met uw baby, hem verzorgen en zorgen dat hij groot wordt. Dat is een volkomen nieuwe rol die u van dag tot dag zult moeten leren.
* **Vermoeidheid:** bij de vermoeidheid van de bevalling en de korte nachten van uw baby komt nog het vele bezoek, wat na een tijdje erg uitputtend is.
* **De omgeving:** uw omgeving kan uw gevoelens soms onbewust minimaliseren, wat uw schuldgevoel over uw neerslachtigheid nog vergroot. Of misschien is uw omgeving te veel afwezig waardoor u niet de verwachte hulp krijgt.



**Mag je nog seks hebben als je zwanger bent?**

* Seks is bijna in alle gevallen veilig.
* je hebt er niet altijd evenveel zin in
* Onder invloed van een veranderde hormoonhuishouding en een [groeiende buik](https://www.24baby.nl/zwanger/gezondheid/zwangere-buik-groei/) wisselt bij de meeste vrouwen het libido per [trimester](https://www.24baby.nl/zwangerschapskalender/zwangerschapstrimesters/).
* Het eerste trimester: blijf van mijn lijf!
* De [eerste 3 maanden](https://www.24baby.nl/zwangerschapskalender/zwangerschapstrimesters/eerste-trimester-zwangerschap/) van je zwangerschap moet je lichaam wennen aan de [zwangerschapshormonen](https://www.24baby.nl/zwanger/zwangerschap-zo-werkt-het/zwangerschapshormonen/)= [zwangerschapskwaaltjes](https://www.24baby.nl/zwanger/zwangerschapskwaaltjes/).
* = je hebt dus niet veel zin in seks.
* Dit kan soms frustrerend zijn voor je partner. Je borsten zijn mogelijk een volle cup gegroeid, maar je partner ziet nog niet aan je lichaam dat je zwanger bent.
* Leg hem daarom uit hoe jij je voelt en waarom je even geen gefrummel aan je lijf wilt.
* Het tweede trimester: all night long
* Vanaf [maand 4](https://www.24baby.nl/zwangerschapskalender/4-maanden-zwanger/) van de zwangerschap wordt je seksleven weer een stuk leuker en misschien wel beter dan ooit!
* Je hebt voorlopig een stuk minder last van zwangerschapskwaaltjes en je nieuwe rondingen maken je vrouwelijker dan ooit.
* De belangrijkste reden is echter dat je [tepels](https://www.24baby.nl/zwanger/zwangerschapskwaaltjes/pijnlijke-tepels-tijdens-zwangerschap/), schaamlippen en clitoris tijdens de zwangerschap beter doorbloed zijn.
* Hierdoor is er minder nodig om deze te prikkelen.
* Dit uit zich ook in seksuele dromen en fantasieën.
* Het derde trimester: seks met een dikke buik
* De [laatste 3 maanden](https://www.24baby.nl/zwangerschapskalender/zwangerschapstrimesters/derde-trimester-zwangerschap/) van je zwangerschap krijg je weer meer last van zwangerschapskwaaltjes, daarnaast blijft je buik groeien.
* Je kan nog wel zin hebben in seks, maar het wordt er niet makkelijker op. Don’t worry: met een beetje creativiteit zijn er mogelijkheden zat!

**Kan te weinig slaap gevolgen hebben op je zwangerschap?**

* Je geraakt minder snel in slaap door: grotere buik, maagzuur, zorgen, rugpijn en kortademigheid
* Slaap is erg belangrijk tijdens de zwangerschap. Probeer zoveel mogelijk te slapen (desnoods over de middag)
* Waarom ben je zo moe?
* het maken en voeden van een baby vraagt een enorme hoeveelheid energie van je.
* Tijdens de zwangerschap werkt het hart tot wel 4 of 5 keer zo hard als normaal om het extra bloed in jouw, en je baby`s lichaam rond te pompen.
* Dit verklaart ook je hoge hartslag in het derde trimester.
* Op je rug slapen is nadelig omdat je organen zo veel gewicht moeten dragen
* Op de buik slapen zal na een tijdje niet meer lukken, slaap dan op de zij
* **Slapen op de zij** is de aanbevolen slaaphouding tijdens de zwangerschap. Deze positie is het beste voor jezelf en de baby.

**Hoe verandert de relatie met je partner?**

* Het kan je relatie met elkaar sterker maken, je kijkt samen uit naar een nieuw stukje toekomst.
* kan voor mooie momenten en grote verbondenheid zorgen tussen jou en je partner.
* Lichamelijke veranderingen – stevige invloed:
* Veel koppels ervaren af en toe spanningen tijdens de zwangerschap.
* Een zwangerschap brengt een aantal uiterlijk lichamelijke veranderingen mee.
* Zowel de zwangere als de partner kunnen zich daar heel goed bij voelen, maar ook onzeker of slecht.
* Je kan je aantrekkelijker voelen of net andersom, en ook je partner beleeft je veranderende lichaam op zijn eigen manier.
* Heeft invloed op je relatie & seksualiteit tijdens de zwangerschap
* **Emotionele veranderingen – bij beide partners**
* Het kan zijn dat jij en je partner een wirwar van emoties beleven
* dat deze emoties snel kunnen wisselen, bij allebei
* dat jullie de zwangerschap heel anders beleven, in een ander tempo gevoelens doormaken 🡪 zorgt wel eens voor spanningen.
* ***Tip 1) Praten, praten en nog eens praten***
* Open en eerlijk praten met elkaar draagt bij aan het succes van een relatie.
* Het gaat om praten over hoe je jezelf als ouder ziet, samen met je partner, over hoe je de zwangerschap beleeft, waar je je zorgen over maakt, hoe je jezelf ziet in je gezin met het kindje erbij, welke waarden voor jou belangrijk zijn, hoe je de rol van je familie ziet als je kindje geboren is, …
* Belangrijk: heel open luisteren naar elkaar, om elkaar beter te begrijpen, nieuwsgierig zijn naar elkaar, veel vragen stellen.
* ***Tip 2) Goede afspraken, goede vrienden****:*
* Het gaat er ook om praktische dingen uit te klaren met elkaar:
* hoe zien jullie de opvang van de baby, hoe willen jullie de combinatie werk en gezin organiseren, hoe willen we de taken thuis verdelen, hoe kan je er met andere woorden ‘als team’ staan



**Hoe zit het met medicatie tijdens de zwangerschap?**

* Effect medicijnen op je ongeboren baby
* Medicatie komt altijd in je bloed terecht. (dus ook bij de baby)
* geldt óók voor andere toedieningsvormen zoals crèmes, oogdruppels, zetpillen en neusspray.
* Zeker als je tussen de drie en twaalf weken zwanger bent, kan het gevolg van verkeerd medicijngebruik groot zijn op je baby.
* In deze periode worden de organen aangelegd en is je kind extra gevoelig voor schadelijke stoffen.
* Schadelijk of onschadelijk?
* Van sommige geneesmiddelen is het bekend dat ze absoluut schadelijk kunnen zijn voor een ongeboren kind.
* Andere medicijnen kunnen zonder problemen worden gebruikt als je zwanger bent.
* Lees in elk geval altijd goed de bijsluiter voordat je medicijnen gebruikt. Twijfel je, vraag je huisarts, apotheker of verloskundige dan om advies.
* Paracetamol
* Paracetamol kan geen kwaad.
* Paracetamol heeft een koorts remmende en pijnstillende werking en nauwelijks bijwerkingen.
* Belangrijk! niet meer dan 6 pillen van 500 mg per dag in te nemen.
* Kies wel voor de variant zonder coffeïne of codeïne, want dat is wel weer slecht voor je baby.
* Ibuprofen, naproxen en diclofenac
* Deze medicijnen zijn minder onschuldig en kun je beter niet gebruiken als je zwanger bent om elk risico te vermijden.
* Zo kan het gebruik in het begin van je zwangerschap de kans vergroten op een miskraam of hart- of een aangeboren maagafwijking (gastroschisis ) bij je baby.
* Gebruik in het derde trimester kan zorgen voor de weeën niet doorzetten en bij de baby voor hartproblemen, bloedstollingsstoornissen, een gestoorde nierfunctie, een te hoge druk in de longen of een hartklepafwijking.
* Aspirine
* geen goed idee als je zwanger bent.
* Aspirine kan net als de NSAID’s schadelijke gevolgen hebben voor jou en je baby.
* Chronische ziektes en medicijngebruik
* zoals diabetes mellitus, hypertensie, epilepsie of astma, depressie…
* De medicatie wordt dan zo aangepast of ingesteld door de huisarts of specialist, dat het risico voor jou en de baby zo klein mogelijk is.
* Medicijnen en borstvoeding
* De medicijnen die je inneemt zal naar het moedermelk gaan en dit gaan naar je baby.
* Let dus nog steeds op met wat je inneemt en lees altijd goed de bijsluiter.

**Is een zwangerschaptest volledig betrouwbaar?**

* Ze zijn voor 99% betrouwbaar
* Deze factoren spelen een rol bij een niet correcte afname:
* Te vroeg testen (voor de periode van de [menstruatie](https://www.allesoverseks.be/woordenboek/maandstonden))
* Als je veel gedronken hebt (er zijn dan lagere concentraties aanwezig)
* ls de tester vervallen is of verkeerd bewaard werd (in de meeste huidige testers is een indicatie aangebracht, die aantoont of de tester nog werkzaam is. Bij twijfel raden wij aan een nieuwe zwangerschapstest te kopen).
* Als je twijfelt:
* je kan bij een arts een bloedtest aanvragen in plaats van een urinetest. Een zwangerschapstest via het bloed geeft zo goed als 100% zekerheid over het al dan niet [zwanger](https://www.allesoverseks.be/woordenboek/zwangerschap) zijn.
* Is de ene beter dan de anderen?:
* Niet bewezen, maar het verschil tussen clearblue en action is dat degene van de action hun streepjes minder zichtbaar zijn, daardoor kan er twijfel ontstaan
* De meest aanbevolen is clearlblue (13euro)
* Degene van de action zijn ongeveer 2 euro, en van Kruidvat rond de 5 euro

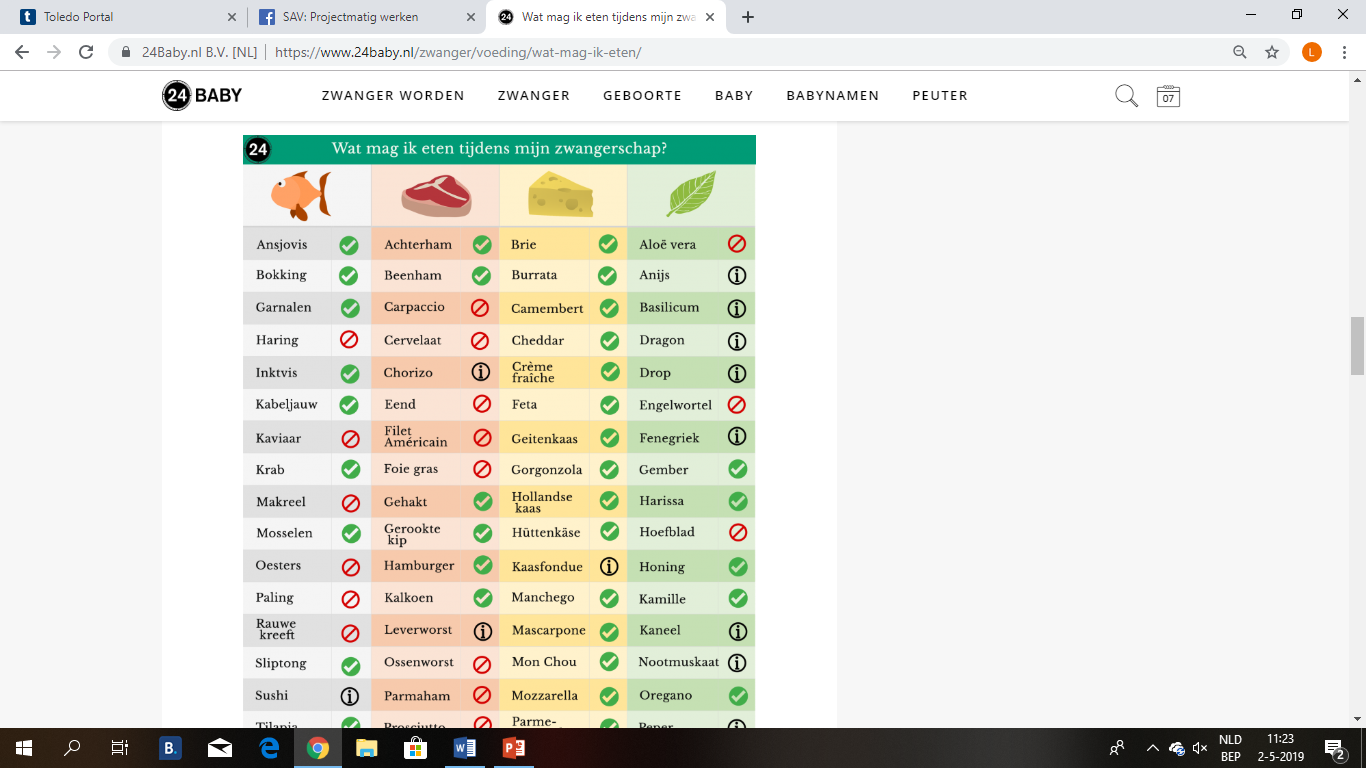
**Ben je gevoeliger aan bepaalde geuren als je zwanger bent?**

* Je reuk is veel sterker als je zwanger bent door de extra oestrogeen
* Sterke geuren kunnen ochtendmisselijkheid veroorzaken (vb: koffie)
* Je wordt gevoeliger voor geuren. Van een vies luchtje moet je soms bijna kokhalzen.
* De geur van sommige ‘gewone’ dingen gaat je plotseling tegenstaan. Misschien kun je ineens niet meer tegen de geur van koffie, gebraden vlees, uitlaatgassen of een vaatdoekje.
* Meestal ook één van de eerste symptomen van een zwangerschap



**Mag je alles eten tijdens de zwangerschap?**

* Vooral gezond eten!
* Niet eten voor twee, maar wel af en toe iets extra eten
* Niet diëten
* Vette vis (zalm, sardienen, haring…) is gezond voor de hersenen van de baby
* Ander vis (makreel, haai, paling…) is schadelijk door dioxines en zware metalen voor de baby
* Keukenmateriaal niet in aanraking laten komen met rauw vlees en gaar vlees
* Rauwe groenten eten, maar altijd goed wassen
* Kaas mag, maar altijd kijken naar de verpakking
* ‘au lait cru’ mag er niet opstaan 🡪 bevat rauwe melk
* Geen rauw vlees eten (carpaccio, tartaar, gehakt, preparee, ham, salami)
* Beperk kruiden en let op welke kruiden je eet
* Niet te veel koffie, kan schadelijk zijn (max 3 kopjes per dag)
* Voedingsmiddelen niet teveel gebruiken: [Kaneel](https://www.24baby.nl/zwanger/voeding/zwanger-kaneel/), speculaas, appeltaart, ontbijtkoek, [Drop](https://www.24baby.nl/zwanger/voeding/drop/), Zoethoutthee (maximaal 2 glazen), …Rabarber



**Hoe kan de vader een rol spelen tijdens de zwangerschap?**

* **Verloskundige**
* Ga zo nu en dan eens mee naar de verloskundige, zo kom je te horen hoe het met de ontwikkeling met de baby gaat.
* Vooral het eerste bezoek is erg belangrijk.
* Het helpt ook om de band met je vriendin te versterken
* **Echo onderzoek**
* Het eerste bezoek moet je zeker samen doen, want dit is een belevenis en ervaring voor jullie beide.
* Probeer bij alle echo’s aanwezig te zijn, zo zie je de baby groeien in mama's buikje!
* **Zwangerschapscursus**
* langzaam 'voorbereiden' op de bevalling.
* Bij sommige sessies kan je er ook gerust bij zijn.
* Er worden oefeningen gedaan die jullie samen moeten uitvoeren.
* praktische zaken die geregeld moeten worden, zoals:
* ***Het aankopen van de babyuitzet***  
  Als dit jullie eerste kindje is zullen jullie samen een hoop spulletjes moeten kopen. Denk hierbij aan rompertjes, kleertjes, sokjes, kruikjes maar ook meubels voor de babykamer.
* ***Het gereedmaken van de babykamer.***Dit is een mooi klusje voor jou als aanstaande papa. Zeker als de babykamer nog geverfd of behangen moet worden. De chemische stoffen van de verf of behanglijm zijn schadelijk voor de baby dus is het niet verstandig als de mama dit gaat doen.
* ***Geboortekaartjes***  
  Het is verstandig dat jij je er ook mee bemoeit. Want het is immers leuk om samen een mooi ontwerp voor je kaartje te kiezen. Hou ook contacten met de drukker, zodat je eventuele wijzigingen nog kunt doorgeven. Want als de baby eenmaal geboren is, zal mama haar gedachte alleen nog maar bij de baby hebben!
* *Emotionele hulp bieden*

Emotionele steun is zeker belangrijk. Onderschat dit dus niet!  
De zwangerschapshormonen die bij je vrouw of vriendin flink huishouden kunnen ervoor zorgen dat ze emotioneler is dan normaal. Stemmingswisselingen zijn dan ook niet ongebruikelijk.

* Maar hoe ga je hiermee om?  
  zoveel mogelijk begrip te tonen voor haar situatie.
* Voel je ook niet persoonlijk aangevallen. Vang je vrouw of vriendin zo goed mogelijk op en probeer zoveel mogelijk met begrip te reageren, ook al zal dit niet altijd even makkelijk zijn.
* Nesteldrang: De aanstaande mama krijgt een niet te stoppen behoefte om het huis zo schoon mogelijk te poetsen voor de komst van de baby. Probeer hier met humor op te reageren. Maar als de nesteldrang zo erg wordt dat ze (met een te dikke buik), moet je ingrijpen. Dit doe je om haar zelf in bescherming te nemen, probeer haar dit ook uit te leggen. Zeker op het einde van de zwangerschap (laatste trimester) heeft ze veel rust nodig. Help haar hierbij!