

# Zwanger worden en zijn

Elke zwangerschap begint met het binnendringen van een zaadcel in een eikel: de bevruchting. Bij de bevruchting spelen de eierstok, de eisprong, de eileider en het slijm van de baarmoederhals een rol. Een zwangerschap kan worden aangetoond met urine- of bloedonderzoek of door middel van echoscopie. De zwangerschapsduur wordt berekend vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie.

Gemiddeld duurt een zwangerschap veertig weken of 280 dagen. Zodra het lichaam het zwangerschapshormoon aanmaakt kan een vrouw zwangerschapsverschijnselen voelen. Gemiddeld hebben vrouwen tijdens een zwangerschap een gewichtstoename van 10 tot 15 kilo. Vanaf ongeveer 20 zwangerschapsweken voelt een vrouw de baby meestal enkele keren per dag bewegen. Meestal vindt de eerste controle plaats bij ongeveer 8 tot 12 weken zwangerschapsduur. Een normale bevalling vindt plaats na 37 en voor 42 weken.

## Het begin: de bevruchting

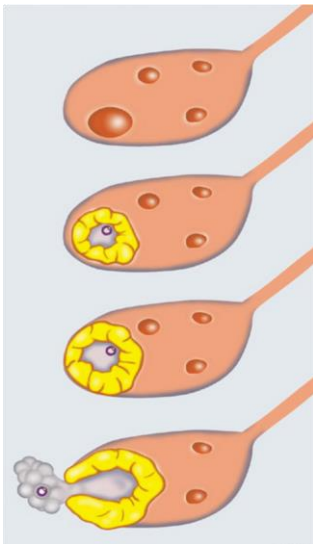
Zojuist eerder genoemd, begint elke zwangerschap met het binnendringen van een zaadcel in een eikel. Dat wordt de bevruchting genoemd. Voor een bevruchting moeten dus een eikel en een zaadcel bij elkaar kunnen komen. Hierbij spelen de eierstokken, de eisprong, de eileiders en het slijm van de baarmoederhals een rol. Uit de eierstok komt bij de eisprong een eikel vrij die door de eileider wordt opgepakt. Het zaad beweegt zich via de schede naar de baarmoederholte en de eileider. De uiteindelijke bevruchting gebeurt in de eileider. Daarna reist de bevruchte eikel naar de baarmoederholte en nestelt zich daar in.

## De eierstokken (ovaria)

Normale eierstokken (ovaria, meervoud van ovarium) zijn ongeveer drie centimeter groot. De eierstokken maken hormonen die elke maand het baarmoederslijmvlies opbouwen. Uit de eierstok komt de eikel vrij.

## De eisprong en de eikel

14 Dagen voordat u weer ongesteld moet worden, treedt bijna altijd de eisprong op. Een ander woord voor eisprong is ovulatie. Bij deze eisprong komt uit één van de eierstokken een eikel vrij.

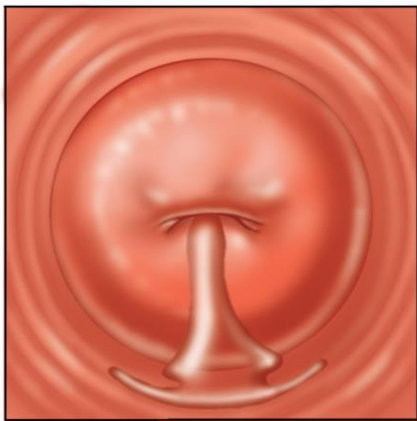


Figuur 1 De eisprong: het vrijkomen van de eicel uit een eierstok

Als uw menstruatiecyclus langer duurt dan 28 dagen, heeft de periode tot de eisprong langer geduurd. De periode van de eisprong tot de menstruatie is namelijk bijna altijd 14 dagen.

### Het slijm van de baarmoederhals

Het slijm van de baarmoederhals is belangrijk om de zaadcellen te vervoeren van de schede naar de eileider. In de eerste helft van de menstruatiecyclus komen bepaalde hormonen vrij (oestrogenen). Die zorgen ervoor dat de eicellen in de eierstok rijpen en dat de baarmoederhals lange, heldere slijmdraden vormt. Dat slijm maakt het de zaadcellen mogelijk om naar boven te bewegen, de baarmoeder in. Als de man in de schede is klaargekomen, zijn er bij u al binnen vijf minuten zaadcellen te vinden in de baarmoeder, in de eileider en in de buikholte.



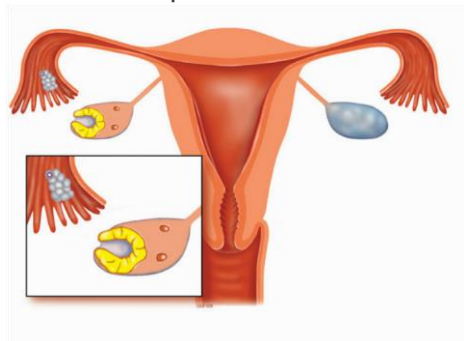
Figuur 2 De slijmdraden in de baarmoederhals waarlangs de zaadcellen omhoog klimmen naar de baarmoeder een eierstok

### De eileider

De uiteinden van de eileiders worden fimbriae genoemd (meervoud van fimbria, dat betekent letterlijk: franje).

De vrijgekomen eicel wordt door deze fimbriae opgepakt. Dat oppakken kan meteen al gebeuren, op de eierstok zelf, of in het vocht dat na de eisprong in de buikholte is gebleven.

De eicel komt via de fimbriae terecht in de eileider. De eileider is bekleed met trilharen. De wand van de eileider heeft spiercellen die ritmisch bewegen. Door deze spiercellen én door de trilharen wordt de eicel verplaatst. Aan het uiteinde van de eileider vindt de bevruchting van de eicel plaats.

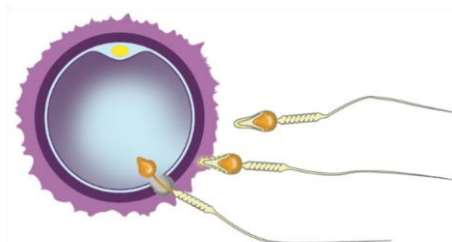


Figuur 3 De eileider pakt de eicel op

### De bevruchting

Als de eicel een zaadcel tegenkomt versmelten de wanden. De zaadcel kan dan de eicel binnendringen: dit is de daadwerkelijke bevruchting. Er zijn honderden zaadcellen, maar meestal bevrucht één zaadcel één eicel. Worden twee eicellen op hetzelfde moment door twee zaadcellen bevrucht, dan ontstaat een twee-eiige tweeling.

Een eeneiige tweeling ontstaat als één eicel door één zaadcel wordt bevrucht en zich daarna deelt.



Figuur 4 Zaadcel en eicel smelten samen: de bevruchting

### De bevruchte cel

De bevruchte eicel bevat nu 46 chromosomen waaronder de twee geslachtschromosomen (XX bij een vrouwelijk embryo en XY bij een mannelijk embryo). Deze bevruchte eicel gaat zich vervolgens zelf delen. Zo ontstaan er twee cellen met in beide cellen chromosomen: het tweecellig stadium. Deze deling gaat verder. Als de eicel ongeveer zes cellen heeft, wordt deze naar de baarmoeder vervoerd door de spiercellen en trilharen in de eileider. Daar nestelt de bevruchte eicel zich in. De bevruchting is nu ongeveer zes dagen geleden.

### Wanneer kan een bevruchting plaatsvinden?

Een eicel kan alleen bevrucht worden als hij bij de eisprong uit de eierstok is vrijgekomen. De eisprong vindt bijna altijd veertien dagen voor de volgende menstruatie plaats. Een eicel kan ongeveer 12 tot 48 uur lang bevrucht worden. Zaadcellen zijn ongeveer 48 tot 72 uur vruchtbaar (zie folder Oriënterend fertiliteitsonderzoek (OFO)'). Zij worden bij het vervoer geholpen door het slijm van de baarmoederhals.

## Leidt een bevruchting altijd tot een zwangerschap?

Lang niet altijd leidt een bevruchting tot een zwangerschap. Men schat dat ongeveer 30 procent van alle bevruchtingen uiteindelijk leidt tot een geboorte. De andere bevruchtingen eindigen voor een groot gedeelte al voor de menstruatie eindigt of ze eindigen in een miskraam (zie folder 'Bloedverlies tijdens de eerste maanden van de zwangerschap'). Hoe ouder de vrouw, hoe groter deze kans op een miskraam wordt.

## De zwangerschap

### Wanneer kun je weten dat er echt sprake is van een zwangerschap?

Blijft de menstruatie uit, dan kan, bij een zwangerschap, meestal al na een paar dagen het zwangerschapshormoon in de urine worden aangetoond: de zwangerschapstest is dan positief.

Ook met bloedonderzoek kan een zwangerschap worden aangetoond. Dan bekijkt men of en hoeveel zwangerschapshormoon (het HCG = humaan chorion-gonadotrofine) zich in het bloed bevindt. Na ongeveer vijf zwangerschapsweken kan bij inwendige echoscopie het vruchtje in de baarmoeder zichtbaar worden. Dat is dus ongeveer drie weken na de bevruchting. Of het hartje klopt kan vanaf ongeveer zes zwangerschapsweken worden beoordeeld.

### Hoe lang duurt een zwangerschap?

#### *Berekening*

De eerste dag van de laatste menstruatie wordt beschouwd als de eerste dag van de zwangerschap. Bij een cyclus van vier weken is dat dus het moment van bevruchting plus twee weken. Is de cyclus langer, dan is de bevruchting ook later opgetreden. Als onduidelijk is hoe lang u zwanger bent, kan met een inwendige echo de kruinstuitlengte van het embryo worden gemeten (zie figuur 5). Onder de 12 weken zwangerschapsduur kan daaruit worden bepaald wat de exacte zwangerschapsduur is.



Figuur 5 Bij echoscopie kan de lengte van het embryo van kruin tot stuit worden gemeten. Zo kan men zien hoe lang de zwangerschap bestaat.

#### *Gemiddelde duur*

Gemiddeld duurt een zwangerschap veertig weken of 280 dagen. Een normale bevalling vindt plaats tussen de 37 en 42 weken. Dat wordt ook wel de à terme periode genoemd. Vijf procent van de bevallingen vindt plaats op de uitgerekenende datum. Bevalt een vrouw voor 37

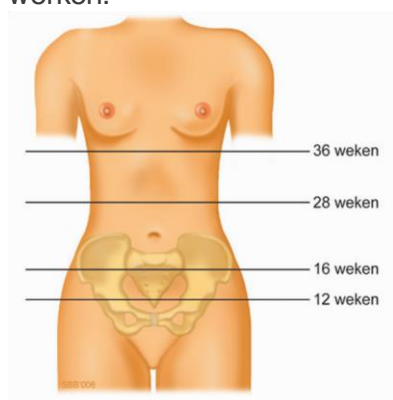
weken zwangerschapsduur, dan is dat te vroeg. Men spreekt ook wel van prematuur. Na 42 weken zwangerschapsduur wordt de bevalling over tijd (serotien) genoemd. De bevalling vindt doorgaans uiterlijk voor 43 weken zwangerschapsduur plaats (zie folder 'Seroniteit').

### Wanneer kunt u zelf voelen dat u zwanger bent?

Zodra het lichaam het zwangerschapshormoon aanmaakt, kunt u de bekende zwangerschapsverschijnselen voelen als misselijkheid en gespannen borsten. De baarmoeder zelf is vanaf ongeveer 12 weken zwangerschapsduur te voelen boven het schaambeentje. Echt zichtbaar wordt de baarmoeder vanaf ongeveer 16 weken. Als het om uw eerste kind gaat, voelt u de eerste bewegingen van de baby meestal vanaf ongeveer 20 zwangerschapsweken. Bij een tweede kind gebeurt dat doorgaans iets eerder. De baarmoeder reikt bij 20 tot 24 weken ongeveer tot de navel, bij 36 weken ongeveer tot de ribbenboog.

### Welke verschijnselen passen bij een zwangerschap?

Om de baby zo goed mogelijk te verzorgen en het lichaam optimaal voor te bereiden op de bevalling, komen de verschillende hormonen in het bloed in andere hoeveelheden voor. Het hart moet bloed naar de baarmoeder en de moederkoek pompen en moet dus harder werken.



Figuur 6 De groei van de baarmoeder tijdens de zwangerschap

Zo kunt u, vooral in de eerste weken, sneller moe of kortademig zijn. De schede wordt beter doorbloed. Hierdoor wordt hij soepel en kan de baby gemakkelijker geboren worden. Ook wordt het kraakbeen in het schaambeentje soepel gemaakt voor de bevalling. Een wat zwaar gevoel in de onderbuik en schede en enige last van het bekken en van de onderrug kunnen dan ook gewoon zijn bij een zwangerschap.

De borsten maken meer melkklierweefsel aan. Dat kan zorgen voor een pijnlijk, gespannen gevoel. Door de hormonen kunnen ook andere weefsels tijdens de zwangerschap slapper worden. U kunt misschien last krijgen van maagzuur of van bijvoorbeeld spataderen.

Tijdens een zwangerschap komen vrouwen gemiddeld 10 tot 15 kilo aan; aan het eind van de zwangerschap is dit ongeveer 1 pond of minder per week.

## Wanneer voelt u voor het eerst de baby bewegen?

Vanaf ongeveer 20 zwangerschapsweken kunt u meestal enkele keren per dag voelen dat de baby beweegt. Later in de zwangerschap voelt u ook schoppen of het verschuiven van de baby. Bij een tweede of volgende zwangerschap is dit meestal iets eerder.

## De controles

Meestal vindt de eerste controle plaats bij ongeveer 8 tot 12 weken zwangerschapsduur. Hierna bespreekt de arts een controleschema met u, afhankelijk van de reden waarom u bij de gynaecoloog onder controle bent. Bij de eerste controle stelt de arts of vroedvrouw veel vragen en krijgt u een lichamenlijk onderzoek en meestal ook een echo.

## De anamnese (het vraaggesprek)

Bij de eerste controle stelt de gynaecoloog of vroedvrouw een aantal vragen. Belangrijk daarbij is hoe uw cyclus was voor de zwangerschap en wat de eerste dag van de laatste menstruatie was.

Ook vraagt de arts naar uw algemene gezondheid en die van uw partner, en naar vaak voorkomende of erfelijke ziekten in uw familie of die van uw partner (zie ook folder 'Prenatale screening'). Ook eerdere zwangerschappen en bevallingen zijn van belang. Operaties en een eventuele bloedtransfusie in het verleden zijn belangrijk om te melden. Vertel ook aan uw arts of u medicijnen gebruikt of niet. Verder kunt u uw eventuele klachten en vragen bespreken en vraagt de arts of u de baby (al) voelt bewegen.

De arts of verloskundige zal u adviseren tot 12 weken zwangerschapsduur foliumzuur te gebruiken om de kans op een open rug te verkleinen (zie folder 'Zwanger!'). Als u het foliumzuur al gebruikte vóór de zwangerschap (dus bij de bevruchting) is de kans op een open rug het kleinst. Ook zal hij u adviseren 10 microgram vitamine D te gebruiken. Vitamine D zorgt voor een betere opname van calcium uit uw voeding. Calcium zorgt voor een goede groei van botten en skelet.

## Het lichamenlijk onderzoek

Bij elke controle wordt de bloeddruk gemeten en voelt de arts of de vroedvrouw aan de buik.

Zo kan de groei van de baarmoeder worden beoordeeld en later in de zwangerschap de groei en de ligging van de baby. Het hartje kan vanaf ongeveer 12 weken via een doptone worden beluisterd.



Figuur 7a en b Hoe ligt de baby in de baarmoeder

## Echoscopie

De gynaecoloog zal bij de eerste controle een echo maken: inwendig via de schede, of uitwendig via de buik. Zo wordt nagegaan of de zwangerschap intact is en in de baarmoederholte zit, of de zwangerschapsduur klopt en of u geen meerling krijgt. Later in de zwangerschap wordt er bij twintig weken een structurele echo verricht en ook als er een reden voor bestaat, zoals bijvoorbeeld een afwijkende groei van de baarmoeder of bij bloedverlies (zie folder 'Zwanger!'). Bij een verhoogde kans op een aangeboren afwijking wordt een uitgebreid, geavanceerd echoscopisch onderzoek verricht (zie ook folders 'Echoscopie tijdens de zwangerschap' en 'Prenatale diagnostiek').

## De bevalling

Een normale bevalling vindt plaats na 37 weken en voor 42 weken. De gynaecoloog of vroedvrouw zal met u bespreken waar u op moet letten en wanneer u contact moet opnemen met het ziekenhuis.

In principe geldt dat de bevalling is begonnen als u gedurende een uur om de 3-5 minuten een harde buik of wee krijgt, die ongeveer een minuut aanhoudt en waarbij u even moet stoppen met uw bezigheden.

Bij bloedverlies of bij het breken van de vliezen moet u altijd contact opnemen, zeker als het vruchtwater groen is.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Fertiliteit. Deze is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.00 uur via ☎ 020 599 34 81 of kijk op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl)

Algemene voorwaarden: [www.olvg.nl/algemene\\_voorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene_voorwaarden)

Klacht of opmerking: ga naar [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, april 2017\0512