

Zwangerschap tijdlijn & tips

espria
ledenvereniging



1^e trimester

Week 5

- Zorg dat je gezond eet
- Slik foliumzuur & vitaminen

Week 8

- Eerste termijn echo

Week 10

- Meld je aan bij de Rijksoverheid

Week 11

- De heftigste zwangerschapskwaaltjes: vaak plassen, blaasontsteking, ochtendmisselijkheid, eetbuien

Week 12

- Bereid je voor op het ouderschap en de onderzoeken in het 2e trimester, zoals de NIPT
- Inplannen 20 weken echo

Week 6

- Het hartje van de baby gaat kloppen

Week 9

- Hersenen en ruggenmerg van de baby worden gevormd

Week 11

- De baby is geen embryo meer, maar een foetus



2^e trimester

Week 13

- Minder last van zwangerschapskwaaltjes
- De kans op miskraam neemt af

Week 14

- Regel je kraamzorg en kinderopvang
- Plan de 20 weken echo en eventueel gewenste testen

Week 16

- Vreemde dromen en bandenpijn kunnen voorkomen
- Buik en borsten groeien snel

Week 20

- 20 weken echo
- Doe een bevallingscursus samen met je partner

Week 23

- Erkenning aanvragen bij de gemeente

Week 16

- Het geslacht van de baby wordt zichtbaar
- Blijf fit met een cursus ZwangerFit

Week 19

- De baby gaat trappelen in de buik
- Regel je verlof met je werkgever

Week 23

- De baby reageert op geluid

3^e trimester



Week 30

- De baby kan haargroei krijgen op zijn hoofdje

Week 31

- Schrik niet van Braxton-Hicks contracties, dit zijn oefenweeën en kunnen steeds intenser worden

Week 32

- Zorg dat je bevallings-tas klaarstaat

Week 33

- Schrijf je alvast in bij een ziekenhuis of geboortecentrum
- Was alvast je babykleertjes

Week 34

- Zorg dat je wat extra boodschappen in huis hebt
- Zet het babyzitje klaar in de auto

Week 28

- De baby kan zijn ogen openen

Week 30

- Je kunt last krijgen van kortademigheid, een geprikkelde blaas en gezwollen voeten

Week 31

- De baby kan zijn eigen lichaamstemperatuur regelen en is niet meer afhankelijk van het vruchtwater

Week 37

- De baby is voldragen