

Quiz
ZWANGERSCHAP

1. ZWANGERSCHAPSTEST? DIE ZAG PAS IN 1971 HET LEVENSLICHT. WELK DIER WERD VÓÓR DIE TIJD INGEZET OM TE BEPALEN OF EEN VROUW ZWANGER WAS?

- A. Een konijn
- B. Een chimpansee
- C. Een rat
- D. Een kikker

Quiz
ZWANGERSCHAP

5. NU NIET MEER VOOR TE STELLEN, MAAR IN DE JAREN ZESTIG ROOKTE JE GEWOON ALS JE ZWANGER WAS. STERKER NOG: HET WAS JUIST EEN AANRADER. WAAROP HAD ZO'N SHOT NICOTINE EEN POSITIEF EFFECT?

- A. De rijping van de longetjes
- B. Het gewicht van de baby
- C. Je stoelgang
- D. Een stuitligging

Quiz
ZWANGERSCHAP

2. 81% VAN DE VROUWEN WEET AL VOOR DE GEBOORTE WAT HET GESLACHT VAN DE BABY IS. DAT WAS BACK IN THE DAYS WEL ANDERS. WIE Z'N NIEUWSGIERIGHEID NIET KON BEDWINGEN, MOEST HET HEBBEN VAN ALLERLEI TAMELIJK DUBIEUZE THEORIEËN. WAT WAS GÉÉN AANWIJZING?

- A. De vorm van de buik
- B. Je libido
- C. De leeftijd van de vader
- D. De frequentie van je hartslag

Quiz
ZWANGERSCHAP

3. ETEN VOOR TWEE IS NIET NODIG ALS JE ZWANGER BENT, MAAR DAT ZOU ÜBERHAUPT BEST EEN UITDAGING ZIJN, GEZIEN DE STEEDS LANGER WORDENDE LIJST VAN PRODUCTEN DIE JE VOLGENS HET VOEDINGSCENTRUM BETER LINKS KUNT LATEN LIGGEN. WELK PRODUCT STAAT OP DE ZWARTE LIJST?

- A. Tonijn uit blik
- B. Drop
- C. Koffie
- D. Smeerworst

Quiz
ZWANGERSCHAP

4. TEGENWOORDIG KUN JE JE BABY IN 4D EEN ACHTERWAARTSE SALTO ZIEN MAKEN IN DE BUIK TIJDENS EEN ECHO. HOE ZAT DAT VIJFTIG JAAR GELEDEN?

- A. Alleen als werd vermoed dat je zwanger was van een tweeling kreeg je een echo
- B. Een echo was meestal geen goed teken, die kreeg je alleen als er iets aan de hand was
- C. Alleen halverwege de zwangerschap werd er eentje gemaakt

Quiz
DE BEVALLING

6. JE BENT NEGEN MAANDEN ZWANGER EN VOELT EEN LICHT KRAMPJE IN JE BUIK. WAT DOE JE?

- A. Je kijkt het nog even aan
- B. Je whatsapt al je vrienden dat het is begonnen
- C. Je belt de verloskundige
- D. Je denkt: dit is duidelijk niets want m'n vliezen zijn nog niet gebroken

Quiz
DE BEVALLING

7. ROND DE UITGEREKENDE DATUM KAN SEKS DE BEVALLING OP GANG HELPEN. HOE ZOU EEN NUMMERTJE MAKEN ERVOOR KUNNEN ZORGEN DAT DE BABY ZICH GEROEPEN VOELT ERUIT TE KOMEN?

- A.** Het hormoon prostaglandine, dat in sperma zit, stimuleert de weeën
- B.** Een orgasme geeft het startsein
- C.** De penis stimuleert de baarmoedermond, waardoor de boel op gang komt
- D.** Het is allemaal onzin

Quiz
DE BEVALLING

8. KLINT ALS EEN SPANNENDE NIEUWE EPISODE VAN THE LORD OF THE RINGS, MAAR IS HET IN DE VERSTE VERTE NIET. WAT WORDT BEDOELD MET THE RING OF FIRE?

- A.** Een barbaars gebruik uit begin twintigste eeuw om de ontsluiting te bespoedigen
- B.** Een kring van gesprongen adertjes in je ogen als je te hard hebt geperst
- C.** Het moment dat het hoofd van de baby half is geboren, maar je niet meer mag persen

Quiz
DE BEVALLING

9. OVER DE ASSISTENTIE: 97% VAN DE VROUWEN BEVALT MET HAAR PARTNER BINNEN HANDBEREIK. OP NUMMER 2 IN DE HULPTROEPEN-RANGLIJST STAAN DE MOEDERS. HOEVEEL PROCENT VAN DE ZWANGERE VROUWEN VRAAGT (OOK) HAAR MOEDER OM MEE TE PUFFEN?

- A.** 2%
- B.** 12%
- C.** 22%
- D.** 32%

Quiz
DE BEVALLING

10. LAAT HET LOSSSS, LAAT HET GAAN! ZELFS DE GROOTSTE CONTROL FREAK MOET ERAAN GELOVEN: BEVALLEN IS EEN KEIHARDE LES IN LOSLATEN. LETTERLIJK. WAT KAN ER GEBEUREN TUSSEN HET PUFFEN EN PERSEN DOOR?

- A.** Poepen
- B.** Plassen
- C.** Overgeven
- D.** Schreeuwen

Quiz
DE BABY

11. PROJECT BABYKAMER. OP MARKTPLAATS HEB JE EEN TE GEK VINTAGE JAREN-60-LEDIKANT MET SPIJLEN GESPOT. WAAR MOET JE OP LETTEN VOORDAT JE 'M OP DE KOP TIKT?

- A.** De ruimte tussen de spijlen
- B.** Of de kleur wel matcht met het jungle-behang dat je op het oog hebt
- C.** De afmetingen
- D.** De houtsoort

Quiz
DE BABY

12. VAN BUIK NAAR RUG EN VAN LINKS NAAR RECHTS: IN DE LOOP DER JAREN IS HET ADVIES VOOR DE JUISTE SLAAPHOUDING NOGAL EENS GEWISSELD. HOE LEG JE, VOLGENS DE RICHTLIJNEN VAN JGZ, NU JE KIND HET BEST IN BED?

- A.** Op z'n rug
- B.** Op z'n buik
- C.** Op z'n zij
- D.** Het mag allemaal, zolang je maar afwisselt

13. EEN BABY: JE KRIJGT ER ZO VEEL VOOR TERUG, ZEKER ALS HET GAAT OM DE UITBREIDING VAN JE WOORDENSCHAT. WAT IS BIJVOORBEELD MECONIUM?

- A.** De eerste moedermelk, dik van substantie, gelig van kleur
- B.** Een middelkje tegen krampjes
- C.** De eerste poep, heeft verdacht veel weg van motorolie
- D.** Het stukje navelstreng dat de eerste dagen nog aan de navel vastzit

14. DE FLES IS LEEG, TIJD VOOR EEN SCHOONMAAKBEURT. HOE PAK JE DAT AAN?

- A.** Alleen even omspoelen is genoeg
- B.** Met de hand afwassen in een warm sopje
- C.** Afspoelen en de vaatwasser is, lekker makkelijk
- D.** Uitskoken die handel, 10 minuten in kokend water met een scheut azijn

15. JE WORDT MET JE BABY GEDROPT OP EEN ONBEWOOND EILAND EN MAG DRIE DINGEN MEENEMEN. WAT STOP JE IN JE KNAPZAK?

- A.** Een romper, een zonnehoedje en de kinderwagen
- B.** Twee hydrofiele doelen en één veiligheidsspeld
- C.** Je zonnebril, je smartphone en een powerbank op zonne-energie
- D.** Een reddingssloep, een peddel en een sterke roeier

1. JUISTE ANTWOORD: D

TOELICHTING: In 1971 werd de eerste zwangerschapstest ontwikkeld die je thuis kon uitvoeren. Voor die tijd ging je naar de huisarts (of in anonieme gevallen naar de Rutgerstichting) en die liet dan een kikkerproef uitvoeren. 'We gaan even kikkers kijken,' zei de huisarts dan. Door je urine bij een kikker te injecteren, kon de arts aan de zwemvliezen zien of je zwanger was.

2. JUISTE ANTWOORD: B

TOELICHTING: Of je nog zin had in seks, zei niet zo veel, maar de vorm van je buik wél. Hoge buik? Dan kreeg je zeker weten een meisje. Ook je hartslag was een goeie graadmeter. Bij een hoge hartslag kon je met een gerust hart babyjurkjes gaan inslaan. En dan de vader: hoe oud hij was op het moment van de daad was een keiharde hint. Was zijn leeftijd toen een oneven getal, dan zou hij een zoon hebben verwekt.

3. JUISTE ANTWOORD: A

TOELICHTING: Tonijn is voor zwangeren een pesce non grata. Dat komt doordat het een roofvis is, en daar kunnen schadelijke stoffen in zitten, zoals kwik en dioxine, wat gevaarlijk kan zijn voor de ongeboren baby. Ook uit blik of gerookt kun je tonijn beter niet eten. Voor wie zwanger is en nu denkt dat-ie wél ongelimiteerd aan de drop, koffie en smeerworst kan: helaas, ook daarvoor gelden restricties. Koffie: max. 1 kopje per dag. Dropjes: dagelijks niet meer dan 2-3 stuks. Smeerworst: kun je af en toe eten, maar dan maximaal 1 boterham met smeerworst per dag, vanwege de hoge hoeveelheid vitamine A die erin zit.

4. JUISTE ANTWOORD: C

TOELICHTING: In 1962 kwam het eerste echo-apparaat op de markt en in de jaren daarna werden steeds meer spreekkamers van gynaecologen uitgerust met ultrageluidsapparatuur. Een echo kreeg je vroeger in de meeste gevallen gewoonweg niet, tenzij er echt iets aan de hand was. Verder kon je je lol op met naar het hartje luisteren via de toeter. Zo ontdekte je een tweeling door, inderdaad, het geluid van twee kloppende hartjes.

5. JUISTE ANTWOORD: B en C

TOELICHTING: Je kon je misschien een beetje inhouden tijdens de zwangerschap, maar eigenlijk had roken vooral voordelen: de baby werd niet al te zwaar en roken had een laxerende werking. Dat laatste was qua aambeien en verstopping een fijne bijkomstigheid. Lag je baby eenmaal in de wieg, dan rookte je trouwens gewoon door. Ook als die wieg pal naast je stond.

De antwoorden

DE BEVALLING

6. JUISTE ANTWOORD: A

TOELICHTING: Het is een misverstand dat je bevalling moet beginnen bij het breken van de vliezen. In films is het een bekende scène: een vrouw loopt met haar hoogzwangere buik door de supermarkt en pang: de vliezen breken, het hele gangpad is nat en dan gaat ze al weeën wegpuffend in de auto met een rotvaart, alle rode lichten negerend naar het ziekenhuis. In werkelijkheid gaat het niet helemaal zo. Want maar bij 1 op de 10 vrouwen begint de bevalling met het breken van de vliezen. Bij een licht krampje hoef je ook nog niet meteen de verloskundige te alarmeren, pas als de krampen sterker en regelmatig worden, is het zinvol om te bellen.

7. JUISTE ANTWOORD: D

TOELICHTING: Van Maleisië tot Chicago: overal ter wereld hebben onderzoekers zich over dit vraagstuk gebogen, maar tot nu toe is er geen overtuigend bewijs gevonden dat je met een wip de bevalling op gang brengt. Wat betreft prostaglandine, dat hormoon in sperma: dat stimuleert wel de verweking van de baarmoedermond en de weeën, maar pas als er 10 liter sperma bij komt kijken. Dag en nacht van bil dus.

8. JUISTE ANTWOORD: C

TOELICHTING: Dit is er echt eentje in de categorie: als het je overkomt, snap je meteen waar de naam vandaag komt. Bij elke perswee komt het hoofd dichterbij de uitgang, maar zakt na elke wee iets terug. Totdat het hoofd tussen de weeën door zichtbaar blijft en niet meer terugveert. Dat geeft een strak en ehm... nogal branderig gevoel. Vroeger hadden ze er trouwens een wat minder heftige benaming voor: het doorkomen van het kopje.

9. JUISTE ANTWOORD: B

TOELICHTING: Vooral bij de bevalling van het eerste kind zijn moeders graag geziene coaches, in 12% van de gevallen dus. Bij bevalling nummer 2 wordt dit 'privilege' vaak weer ingetrokken en wacht moeders hetzelfde lot als de rest van de inner circle: in spanning wachten op het nieuws dat de baby geboren is.

10. JUISTE ANTWOORD: A, B en C

TOELICHTING: Je er druk over maken heeft geen enkele zin, het kan je allemaal overkomen. Vaak merk je het niet eens als er een beetje poep of urine meekomt. Verloskundigen kijken er sowieso niet van op en vinden het zelfs een goed teken: de baby komt eraan. Veel vrouwen schreeuwen of kreunen tijdens de persweeën. Dat kan kracht geven of juist ontspannen. Kleine tip: maak lage geluiden, omdat je ademhaling dan ook laag en rustig blijft.

De antwoorden

DE BABY

11. JUISTE ANTWOORD: A, C en D

TOELICHTING: Superleuk natuurlijk, zo'n vintage bedje, maar ze voldoen niet altijd aan de veiligheidseisen van nu. Waar je op kunt letten: dat de afstand tussen de spijlen tussen de 4,5 en 6,5 cm is en dat de spijlen doorlopen tot de bodem. Qua afmeting: zolang je kind in de lengte 20 cm speling heeft en het bedje minimaal 55 cm breed is, zit je goed. Is het een houten ledikant, check dan of het splintervrij is. Een harde houtsoort, bijvoorbeeld beukenhout, is het meest geschikt.

12. JUISTE ANTWOORD: A

TOELICHTING: Het advies is om een baby alleen op z'n rug te laten slapen. Het slapen op de buik is namelijk een van de belangrijkste risicofactoren voor wiegendood en op de zij ligt de baby niet stabiel (en kan dus per ongeluk omrollen naar z'n buik). Aandachtspuntje: draai het hoofd van de baby bij het te slapen leggen afwisselend naar links en rechts ter voorkoming van een afgeplat achterhoofd. Als je baby wakker is en in de box of op een kleed ligt, moet je 'm juist wel regelmatig op z'n buik leggen en zo laten spelen. Dat is het goed voor zijn ontwikkeling. Maar dan geldt wel: hou 'm als een havik in de gaten.

13. JUISTE ANTWOORD: C

TOELICHTING: Meconium is de eerste poep van je baby na de geboorte. Het is een groen-zwart, kleverig goedje dat bestaat uit ingeslikt vruchtwater, afvalstoffen, slijm, celmateriaal en bloedresten. Het ziet er inderdaad uit als motorolie. Daarna wordt de poep lichter en geler van kleur.

14. JUISTE ANTWOORD: C, of anders B

TOELICHTING: Voorheen werd altijd geadviseerd om flessen en spenen na elk gebruik uit te koken, maar dat hoeft niet meer. Advies du jour: spoel direct na het voeden de fles, de ring en de speen om met koud water. Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55 °C of, als je geen vaatwasser hebt, in heet sop met een speciale flessenborstel. Spoel de fles en speen na met warm water om zeepresten te verwijderen en laat drogen op een droge, schone doek.

15. JUISTE ANTWOORD: B, maar D kan ook

TOELICHTING: In principe heeft je baby maar twee dingen nodig: jouw borst (voeding dus) en jouw liefde. Maar shit happens en dus is een luier ook wel fijn om binnen handbereik te hebben. Die vouw je, lekker old school, van een hydrofiele doek, die niet voor niets ook wel hydrofiele luier wordt genoemd. Veiligheidsspeld om de luier op z'n plek te houden en op een holletje naar de branding om het volgepoepde exemplaar schoon te spoelen. Overigens heeft je baby natuurlijk niks te zoeken op dat eiland, dus optie D is ook een slimme zet.