

# *Alles erop en eraan*

over zwangerschap en bevalling

Martine Delfos

met tekeningen van Sjeng Schupp

**niño**

Eerste druk (1998) verscheen bij Trude van Waarden Producties onder ISBN 9075564112

Tweede herziene druk 2022

Alles erop en eraan

over zwangerschap en bevalling

Martine Delfos

E-ISBN 9789461540386

NUR 255 / BISAC PSY004000 / THEMA YXAX

© Martine Delfos, 2022

© Tekeningen: Sjeng Schupp

Research: Marijke Gottmer, Mirjam Bezemer

Vormgeving: Studio Harmke Hienekamp

NIÑO is een imprint van Uitgeverij SWP

Voor meer informatie: [www.ninoboeken.nl](http://www.ninoboeken.nl)

Voor België: [www.epo.be](http://www.epo.be)

# Inhoudsopgave

Vooraf	5
Vijftienduizend baby's per uur	6
De bevruchting	8
Miljoenen cellen maken één baby	11
De zwangerschap	13
Trek in augurken	17
Ondersteboven, dat ligt prettig	18
Een elastiekje	19
De geboorte	21
Te vroeg geboren	22
Huilen van de schrik	24
Ruiken en eten	24
Na de bevalling	25
Je lichaam weet alles	27
Voor wie er nog meer over wil weten	28
Aanvullende en verklarende woordenlijst	35
Over de auteur	39
Overzicht serie	40

## Vooraf



In dit boekje vind je informatie over zwangerschap en bevalling. Het is bedoeld voor meisjes en jongens in de bovenbouw van de basisschool en aan het begin van de middelbare school.

Seksuele voorlichting is altijd een beetje spannend. Er wordt om gegiecheld en de grapjes vliegen je om de oren, dat gaat ook zo bij volwassenen. Toch is het een heel belangrijk onderwerp, waar bijna niemand echt alles over weet. Dat komt omdat de meeste informatie aan elkaar verteld wordt door leeftijdgenoten tussen elf en vijftien jaar en die weten er niet zo veel van.

Door die gebrekkige of onvolledige voorlichting zitten veel volwassenen zelf ook nog met vragen en kunnen ze de vragen van kinderen onvoldoende beantwoorden. Er is ook zoveel te weten!

Achter in het boek is informatie voor volwassenen opgenomen die verder gaat dan de noodzakelijke basiskennis. Kinderen kunnen die gerust lezen.

Ook vind je achterin een korte woordenlijst die moeilijke woorden uitlegt die te maken hebben met het onderwerp zwangerschap en bevalling.

Dit boek komt uit in een serie over seksuele voorlichting. We hebben ervoor gekozen om ieder onderwerp in een apart boekje te behandelen. Op die manier lees je alleen over het onderwerp waar je in geïnteresseerd bent, zonder te maken te krijgen met onderwerpen waar je op dat moment niet mee bezig wilt zijn.

Een overzicht van de serie vind je achter in dit boek.

## Vijftienduizend baby's per uur

Een kind dat geboren wordt, is iets heel gewoons. Per dag worden er op de wereld ruim 400.000 baby's geboren. Dat zijn er vier per seconde. Toch is iedere geboorte iets héél bijzonders. Iedereen die het meemaakt, raakt ervan onder de indruk. Wanneer je eigen kind geboren wordt, lijkt het wel of je de enige bent op de wereld die zo iets bijzonders meemaakt.

We weten er veel vanaf, want we zien zwangere vrouwen, we maken baby's mee, we horen vertellen over in verwachting zijn, over de bevalling en over zwangerschapsgymnastiek. Maar toch begrijpen we er nog steeds weinig van. Het blijft een wonder.

Een baby groeit uit een eicel van de moeder en een zaadcel van de vader. Deze twee cellen smelten met elkaar samen. In het begin is het celletje waarin de eicel en de zaadcel samen versmolten zijn zo klein dat je het zonder microscop niet kunt zien. Maar zo'n negen maanden later, tijdens de bevalling, wordt een heel mensje geboren. De baby gaat groeien, dat komt doordat de cellen zich steeds blijven delen. Het eerste, samengesmolten celletje deelt zich in tweeën en zo gaat het met de volgende cellen ook, waardoor er op den duur heel veel cellen zijn. Ze vormen groepjes die specialiseren; het ene groepje maakt met elkaar het hart, het andere groepje een been of een oog.

Een baby maakt eigenlijk bij iedereen tedere gevoelens los. En dat geldt niet alleen voor baby's van mensen, maar ook voor die van dieren. Dat wil niet zeggen dat je alleen maar prettige gevoelens bij baby's



hebt. Nee, het kan ook lastig zijn om weer een schone luier om te moeten doen. Of om weer uit je slaap gehaald te worden door een huilende baby. En als broer of zus heb je er ook wel eens genoeg van dat je vader en moeder de hele dag met die baby bezig zijn. Maar het belangrijkste gevoel is een warm gevoel.

Een baby is heel hulpeloos en roept daarom ook het gevoel op dat je hem of haar wilt beschermen. Wanneer een baby geboren wordt, kan de baby nog niet voor zichzelf zorgen en het duurt nog héél lang voordat die baby dat wel kan.

Hoe gaat dat nu allemaal? Hoe ontstaat er een kindje, hoe groeit het in de buik van de moeder? Hoe komt het eruit? Op deze vragen wil dit boekje een antwoord geven.

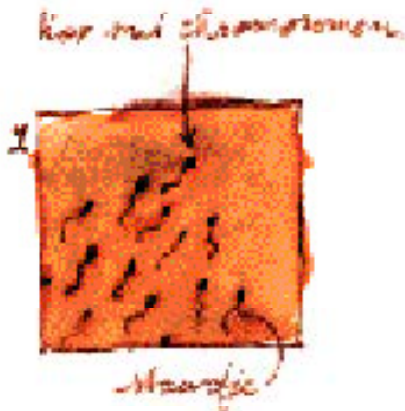
### De bevruchting

Alles begint wanneer een zaadje en een eitje bij elkaar komen. Het zaadje komt van de man en het eitje van de vrouw. Het zaadje wordt door de penis (piemel) van de man in de vagina (schede) van de vrouw gespoten als ze met elkaar vrijen. Dit staat in het boekje *Kun je vrijen leren?* beschreven. Niet één zaadje maar heel veel tegelijk.

De vagina wordt ook wel schede genoemd of spleetje, maar het meest bekende woord is jammer genoeg een scheldwoord geworden: kut.

Een zaadje bestaat uit een kop, waarin de eigenschappen van de vader zitten, en een staart waarmee het kan bewegen en naar het eitje kan zwemmen. Het eitje bestaat uit de eigenschappen die van de moeder afkomstig zijn en voedsel er omheen, zodat het celletje kan groeien wanneer bevrucht is, dat wil zeggen dat het eitje samengesmolten is met een zaadje.

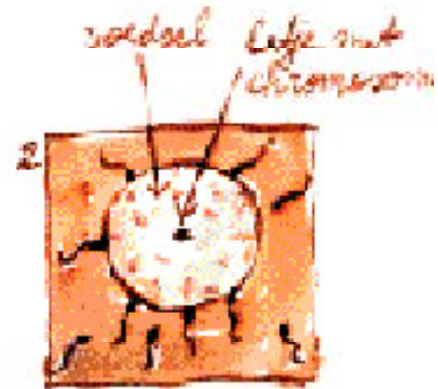
Een meisje kan een eitje krijgen vanaf dat ze menstrueert, gemiddeld rond het dertiende jaar. Wat menstrueren is lees je in het boek *Een*



*vrolijke drukte.* Bij jongens komen de zaadjes wanneer ze een zaadlozing mét zaad krijgen, meestal rond het vijftiende jaar. Over zaadlozing kun je lezen in het boek *Kop en staart*.

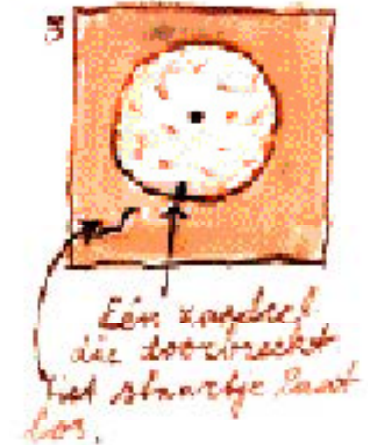
Een heleboel zaadjes zwemmen samen via de vagina en de baarmoeder naar de eileider. In de baarmoeder kunnen ze een eitje tegenkomen, anders zwemmen ze door naar de eileider en kunnen ze een eitje tegenkomen dat op weg is naar de baarmoeder. Aan het einde van de eileider zit de eierstok, waar allemaal eitjes aan hangen. Bij het eitje aangekomen, bonken de zaadjes die het gered hebben tegen de schil van dat eitje. Zo wordt de schil zachter en lukt het één van die zaadjes om naar binnen te dringen. Dat is een heel karwei, het zaadje is daar wel een dag en een nacht mee bezig. Als het gelukt is, valt het staartje eraf. Het zaadcelletje en de eicel smelten nu samen, het eitje van de moeder is nu bevrucht door het zaadje van de vader, dat heet de conceptie. Door een beschermende laag rondom de eicel kunnen er geen andere zaadcellen meer binnendringen. Samen gaan het eitje en dat zaadje als een nieuw samengesmolten cel verder naar de baarmoeder. Aangekomen in de baarmoeder nestelt de cel zich in de baarmoederwand, bij voorkeur bovenin. Ook dat is niet eenvoudig en duurt een paar dagen. Het eitje-met-zaadje krijgt nu een naam: embryo. Het is nog geen mens; want er zitten nog geen hoofd of armen aan. Wanneer het embryo negen weken oud is, krijgt het weer een andere naam: foetus. Pas wanneer het geboren is, heet het baby, maar we noemen het meestal al eerder baby, als het nog in de buik van de moeder zit.

In het embryo zitten de eigenschappen van de vader en de moeder bij elkaar. In het deel van de moeder zit een X-chromosoom voor het embryo. In het deel van de vader zit een X- of een Y-chromosoom dat

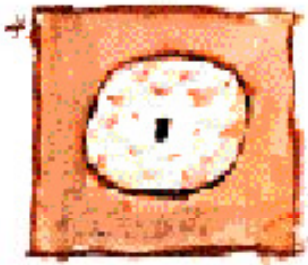


zaadcel taffe met  
chromosoom

Zaadcellen die tegen  
de eicel bonken.



Een zaadcel  
die doordreukt  
het staartje raakt  
los.



ervoor zorgt dat er een meisje of een jongen geboren zal worden. Als het een meisje wordt, heeft de vader een X-chromosoom aan het embryo doorgegeven. Als het een jongen wordt, heeft de vader een Y-chromosoom doorgegeven. Een meisje heeft dus XX-chromosomenpaar en een jongetje een XY-chromosomenpaar. Hoe dat werkt en hoe de eigenschappen van de ouders en hun familie bij hun kind terechtkomen, vind je in het boek *Dat heb je van mij*.

*De chromosomen van het vader en de chromosomen van het eidge smelten samen.*

Daar vertellen we hoe de voortplanting van mensen in zijn werk gaat en hoe erfelijke eigenschappen doorgegeven worden. Het lijkt trouwens ook erg op de voortplanting bij zoogdieren.

Meestal is er maar één eitje dat op weg naar de baarmoeder een zaadje treft. Er kunnen ook meer eitjes tegelijk vrijkomen. Als die allemaal een zaadje tegenkomen dat naar binnendringt, dan groeien er meer kinderen. Dat kunnen twee eitjes zijn met ieder een eigen zaadje, dan wordt het een tweeling: een twee-eiige tweeling. Heel soms zijn er



*een-eiige tweeling*



*twee-eiige tweeling*