

Plak hier een foto van jullie samen

OVER JULLIE

Hoelang zijn jullie samen?

Hoe hebben jullie elkaar ontmoet?

.....

Hebben jullie al kinderen?

JIJ

Naam: Leeftijd:

Geboorteplaats:

Beroep:

Ik hou van:

Lievelingseten:

Ik kan absoluut niet tegen:

Beste vriend(inn)en:

Broers of zussen:

Levensmotto:

JE PARTNER

Naam: Leeftijd:

Geboorteplaats:

Beroep:

Ik hou van:

Lievelingseten:

Ik kan absoluut niet tegen:

Beste vriend(inn)en:

Broers of zussen:

Levensmotto:

Plak hier een babyfoto
van jou en van je partner

Geef met de voorletter elkaars
karaktereigenschappen aan
Is de ander het ermee eens? ☺

KARAKTER

☐ ☐ KOPPIG	☐ ☐ GEDULDIG	☐ ☐ SLIM
☐ ☐ STIL	☐ ☐ INTROVERT	☐ ☐ VERLEGEN
☐ ☐ LUIDRUCHTIG	☐ ☐ EXTRAVERT	☐ ☐ PITTIG
☐ ☐ KNUFFELIG	☐ ☐ GEVOELIG	☐ ☐ CREATIEF
☐ ☐ IMPULSIEF	☐ ☐ OPEN	☐ ☐ BESCHIEDEN
☐ ☐ PRAATGRAAG	☐ ☐ NIEUWSGIERIG	☐ ☐ LOYAAL
☐ ☐ VROLIJK	☐ ☐ WILD	☐ ☐ DAPPER
☐ ☐ ZELFSTANDIG	☐ ☐ ZORGZAAM	☐ ☐ LUI
☐ ☐ ACTIEF	☐ ☐ RUSTIG	☐ ☐ GRAPPIG
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐

Wanneer voelde je dat je graag (opnieuw) moeder wilde worden?

.....

.....

Hoe kwam dit ter sprake tussen jou en je partner?

.....

.....

.....

Heb je van jongs af aan al een kinderwens gehad?

.....

.....

Waar kijk je het meest naar uit als je straks (weer) moeder wordt?

.....

.....

Waar kijkt je partner het meest naar uit?

.....

.....

Wat denk je dat de grootste verandering zal zijn?

.....

.....

.....

Wat voor moeder hoop je te worden?

.....

.....

Wat voor ouder denk je dat je partner wordt?

.....

.....

.....

Hoe is jouw band met je ouders?

.....

.....

Hoe was je zelf als kind?

.....

.....

Hoe was je partner als kind?

.....

.....

Zijn er al meer vrouwen in jouw omgeving moeder?

.....

.....

Datum:

Begin met invullen van dit gedeelte zodra
je weet dat je in verwachting bent

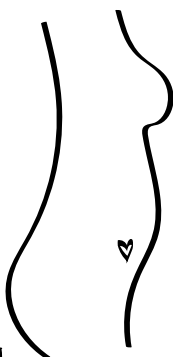
EERSTE TRIMESTER

0-12 weken zwanger

Niet vergeten dit trimester:

- ☐ Foliumzuur slikken
- ☐ Intakegesprek bij verloskundige inplannen
- ☐ Termijnecho inplannen
- ☐ Bloedonderzoek laten doen
- ☐ Beslissen over de combinatietest of NIPT
- ☐ Vitamine D slikken

Tip: meld je aan voor 'Berichtje uit je Buik'
voor unieke filmpjes van je kindje in wording



OH MY!

4 weken zwanger

De eerste weken van je zwangerschap vinden de eisprong, bevruchting en innesteling plaats. Na 4 weken is je baby nog een embryo van ongeveer 1 mm, zo groot als een maanzaadje. Toch liggen nu alle genetische eigenschappen al vast. Een zwangerschapstest zou nu het hCG-hormoon in je lijf kunnen detecteren. Foliumzuur is een belangrijke vitamine die de kans op afwijkingen aan het centrale zenuwstelsel verkleint. Het advies is dan ook om foliumzuur te slikken vanaf 4 weken voor de mogelijke bevruchting en hiermee door te gaan totdat je 10 weken zwanger bent.

8 weken zwanger

De afgelopen weken is de basis gelegd voor alle organen en in week 6 gaat het hartje kloppen. Na 8 weken is je baby ongeveer 1,5 cm groot. Het lichaam en de ledematen van je kindje krijgen steeds meer vorm en ook het geslacht begint zich te ontwikkelen. Je baby begint vanaf nu te bewegen, maar het duurt nog een hele tijd voordat je dit ook kunt voelen.

12 weken zwanger

Je baby heeft de afgelopen weken een groeispurt gehad: hij of zij is nu zo'n 6,5 cm groot en weegt 20 gram. Alle organen zijn aangelegd en zelfs de melktandjes en vingernagels zijn al begonnen zich te ontwikkelen. Je baarmoeder is nu ongeveer zo groot als een grapefruit en de placenta werkt nu, dus de dooierzak lost op. Je baby rekt zich al uit en gaapt.

Wanneer kwam je erachter dat je in verwachting bent?

.....

.....

Wie was er bij je toen je de zwangerschapstest deed?

.....

.....

Was het een digitale test of zo'n test met twee streepjes?

.....

.....

Wat was jouw eerste gedachte toen je erachter kwam?

.....

.....

En hoe reageerde je partner?

.....

.....

Probeerden jullie al langer om zwanger te raken?

.....

.....

Heb je last van misselijkheid?

.....

.....

20 weken echo

Waren er bijzonderheden tijdens deze echo?

.....

.....

Wanneer voelde je de baby voor het eerst bewegen?

.....

.....

Hoeveel kilo ben je tot nu toe aangekomen?

.....

Krijg je ook een groeiecho?

.....

.....

Wil je je buik vastleggen tijdens een fotoshoot of met een gipsbuik?

.....

.....

Welke reacties krijg je op je groeiende buik?

.....

.....

Wie moet er altijd even aan je buik zitten?

.....

Het leukste aan zwanger zijn, vind ik:

.....

.....

En dit vind ik wat minder leuk:

.....

Wil je thuis bevallen of in het ziekenhuis?

.....

.....

Moet er nog veel gebeuren aan de babykamer?

.....

.....

Waar gaat de baby de eerste tijd slapen?

.....

.....

Wil je de baby gaan dragen in een draagdoek of draagzak?

.....

.....

Wat voor kinderwagen hebben jullie?

.....

.....

Heb je een babyshower gehad?

.....

.....

Hoelang kan je partner na de bevalling vrij nemen?

.....

.....

Hoe maak jij contact met je kindje?

.....

.....

VLUCHTTAS CHECKLIST

Je vluchttas klaar zetten doe je het beste voor de 37e week

Voor de baby

- ☐ Kleding (rompertjes, kleertjes, warm jasje, mutsjes en sokjes)
- ☐ Omslagdoek
- ☐ Maxicosi

Voor jezelf:

- | | |
|---|---|
| ☐ Bevalshirt of -jurkje | ☐ Nachtkleding |
| ☐ Toiletspullen | ☐ Ondergoed <small>Een fijne zwangerschaps- of voedingsbh en grote onderbroeken voor je kraamverband</small> |
| ☐ Badjas | ☐ Warme sokken |
| ☐ Badslippers/pantoffels | ☐ Lippenbalsem |
| ☐ Druivensuiker | ☐ Fijne muziek/tijdschrift/boek |
| ☐ Zoogcompressen | ☐ Schone kleding voor na de bevalling |

Voor je partner:

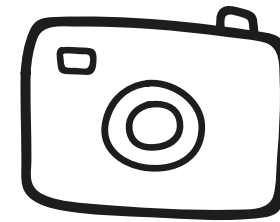
- ☐ Iets te eten
- ☐ Schoon shirt + deodorant

Ook handig:

- ☐ Fototoestel en/of videocamera Met volle batterij + lege geheugenkaart
- ☐ Zwangerschapskaart en kraamzorgdossier
- ☐ Portemonnee inclusief losse muntjes voor de rolstoel en automaat
- ☐ Telefoon en oplader
- ☐ Geboortepan Schrijf deze verderop in dit boek

'Nine months of preparing
to fall in love
for a lifetime'

BUIKFOTO'S



Maak elke maand een foto van je groeiende buik

WAUW!

JE BABY IS GEBOREN

Volledige naam:

Geboortedatum:

Uitgerekende datum:

Geboorteplaats:

Geboortetijd:

Thuis of in het ziekenhuis:

Gewicht: Lengte:

Haarkleur: Oogkleur:

Sterrenbeeld:

Op wie lijkt je kindje?

Wat voelde je toen je je kindje voor het eerst in je armen had?

.....

.....

Jouw bevalling in één woord:

Naam van de verloskundige/gynaecoloog:

Waar kijk je het meest naar uit de komende jaren?

.....

.....

Voel je je weleens onzeker over het moederschap?

.....

.....

Wat is het beste advies dat je het afgelopen jaar hebt gekregen?

.....

.....

En wat was het slechtste advies?

.....

.....

Omschrijf in 5 woorden wat voor soort moeder je bent.

.....

.....

Wat zie je van jezelf terug in je kindje?

.....

.....

Wat had je voor het moederschap nooit verwacht dat je zou doen?

.....

.....

Plak hier een foto van jullie samen

Voordat ik moeder was, had ik nooit kunnen bedenken dat:

.....

.....

.....

.....

Wanneer smelt je van je kind?

.....

.....

.....

En wanneer wil je je kind wel achter het behang plakken?

.....

.....

Wie van jouw vriendinnen hebben al kinderen?

.....

.....

Mijn ideale mom's night out is:

.....

.....

.....

Mijn grootste angst is:

.....

Plak hier een foto van
jullie samen

Laat je kind
deze vragen invullen

Wat vind je van mama?

.....

.....

.....

Wat vind je het leukste om samen te doen?

.....

.....

Wat zijn jouw fijnste herinneringen aan de afgelopen jaren?

.....

.....

.....

Wat zou je tegen mama willen zeggen?

.....

.....

Deze maaltijd maakt mama het lekkerst:

.....

Mijn ultieme droom:

.....

.....

Dit wil ik later worden:

.....

Plak hier een foto van
jullie gezin