

Hoe het begon...

Naam: Leeftijd:

Naam partner: Leeftijd:

Hoe lang kennen jij en je partner elkaar?

.....
.....
.....

Hoe hebben jij en je partner elkaar leren kennen?

.....
.....
.....

Wonen jullie samen? Hebben jullie al kinderen?

.....
.....
.....

Wat maakt je partner de ideale ouder voor je baby?

.....
.....
.....



SAMEN

Aan welke foto van jou en je partner heb je een mooie herinnering? Plak hier de foto!



*Because every picture
tells a story...*

Wat maakt deze foto zo speciaal?

.....
.....
.....



ZWANGERSCHAPSKALENDER

JE BABY IS NU ZO GROOT ALS EEN....

De groei van je baby van week tot week

Zwanger!

Klopt deze test wel? Volgens mij doet hij het niet. • **Nog één testje voor de zekerheid dan.** • Waar is de gebruiksaanwijzing?! • **Zwanger, HOE DAN?** • Oh nee! Ik heb gister nog wijntjes gedronken! Hoe heb ik dat kunnen doen?! • **Vandaar die pijnlijke borsten.** • Ik word gewoon MOEDER... dat klinkt gek! • **Ik weet niet eens hoe ik een luier moet verschonen!** • Ochtendmisselijkheid... waarom heet het eigenlijk niet Heledagennacht-misselijkheid? • **Hoe overleef ik de verjaardag van mijn schoonmoeder zonder drank?** • Kan ik nog wel op mijn buik slapen? #durftevragen • **Wees voorbereid: de eerste echo kan inwendig zijn.** • Waarom kijken mensen zo naar me, zouden ze zien dat ik zwanger ben? • **Wakker worden na een nacht slapen en het gevoel hebben dat je hebt doorgehaald op een feest.** • Elke dag voor de spiegel staan om je buik te checken. • **Whaaa ik ben gewoon ZWANGERRR!** • Oké, het voelt alsof het op mijn voorhoofd geschreven staat, waarom heeft niemand het door? • **Negen maanden niet ongesteld zijn!** • Yesss! De kattenbak verschonen is nu de taak van mijn partner! • Paniek na een lunch: "mocht ik dat broodje brie van net wel?" • **Waarom staat er niet op iedere menukaart wat een zwangere vrouw wel en niet kan eten? #maakheteenzwangerevrouwmakkelijk** • Lang duren ze, die 12 weken... oneindig lang. • **Vielen mijn ogen nou echt dicht tijdens de vergadering?** • Waarom blijft mijn partner er zo rustig onder? • **Oh nee, ik moet er uiteindelijk wel een baby uit poepen!** • Pinterest here I come! • **Jongen, meisje, jongen, nee, nu weet ik het zeker, het wordt een jongen... of zou het nou toch...** • Lijkt het nou zo of zie ik opeens overal zwangere vrouwen rond lopen? • **Soms vergeet ik gewoon even dat ik zwanger ben, is dat erg?** • In paniek wakker worden omdat je je realiseert dat jullie ouders worden. • Geniet van jullie geheim.

EERSTE TRIMESTER

week 1 t/m week 13

And so the adventure begins

Week 19

Het gehoor van je baby werkt nu. Er luistert vanaf nu dus altijd iemand met je mee.

Wat vind je van het zwanger zijn?

Zien andere mensen dat je zwanger bent?

Zijn er meer mensen in jouw omgeving zwanger?

Hebben mensen in jullie vriendenkring al kinderen?



20-WEKENECHO

Een spannend moment! In de 20e week van je zwangerschap heb je deze medische echo. Plak hier de echofoto.



Hoe was de echo?

Week 27

Wist je dat... je baby waarschijnlijk nog minimaal vier keer zo zwaar wordt tussen nu en de geboorte?

Hoe verlopen de nachten? Kan je nog goed slapen?

Droom je vaker?

Hoe slaap je het lekkerst nu?

Hoe is de seks met je partner tijdens de zwangerschap?



UIT OF THUIS?

Weet je al waar je wilt bevallen? Schrijf de voor- en nadelen op.
(PS. het fijne is dat je tot op het laatste moment van gedachten kan veranderen.)

Ziekenhuis

Thuis

Voordelen

-
-
-
-
-
-
-
-

Nadelen

-
-
-
-
-
-
-
-

Voordelen

-
-
-
-
-
-
-
-

Nadelen

-
-
-
-
-
-
-
-

Laatste loodjes...

Hoeveel dagen moet ik nog werken?

- **Had iemand mij kunnen vertellen dat je ook overtijd kan gaan?** • De gesprekken die alleen jij hebt met het kleintje in je buik.
- **Bij 30 weken de vraag krijgen: je hoeft zeker niet lang meer!** • Kan iemand mij uitleggen hoe ik me nog kan scheren?
- **Ik heb nog zo gezegd tegen mezelf: Je gaat niet waggelen!** • Wachten op een baby is als wachten op het vliegveld, niet wetende hoe laat de vlucht aankomt.
- **Lachen om het formaat van maandverband (be prepared: straks gebruik je er 2 tegelijk)** • Misschien moet ik een bevallingsfilmpje kijken... (1 minuut later)... Misschien ook niet.
- **Ik heb al drie ananasharten op. Waar blijft die baby?!** • Waarom kan ik niet meer slapen? Laten we het er maar op houden, dat het een goede voorbereiding is voor na de bevalling...
- **50 tinten grijs... (onder mijn ogen)**
- Is het normaal dat ik denk dat ik op mijn kind zit als ik aan het fietsen ben?
- **De grootste illusie; denken dat je voorbereid bent op de bevalling.** • Genieten van dat heerlijke getrappel!
- **Bestaan er ook zwangerschapsschoenen? #opgezwollenvoeten** • Kan IEMAND die auto die heel dicht naast mijn auto staat verzetten? #35wekenzwanger
- **Zo fijn als er een rij voor de toiletten staat en je gewoon voor mag!** • Keihard huilen omdat... gewoon... omdat het toegestaan is
- **Verlof! En nu?** • Is dit een wee?
- **Misschien moet ik de rompertjes nog maar een keer wassen, ze liggen er nu al zo lang.** • Hmm.. Is die naam die we bedacht hebben wel zo leuk? We kunnen nog veranderen...
- **Jezelf (vooral je buik) verstoppen bij het zien van een oude crush.** • Ik heb het gevoel alsof ik MOET genieten omdat ik verlof heb... maar hoe doe je dat?!
- **Kan ik nog wel boodschappen doen? Of breken mijn vliezen als ik bij de kassa sta?** • Groter kan deze baby toch niet worden?! #37weken

0.3

DERDE TRIMESTER

week 28 tot de week van je bevalling

Bra off, hair up, belly out

Week 37

Wist je dat... slechts 1 op de 20 zwangere vrouwen bevalt op de uitgerekende datum?

Heb je veel last van je buik?

Vind je het wachten lang duren?

Waar kun je echt van genieten?

Zie je erg op tegen de bevalling?

**Pregnancy
is the happiest
reason
ever for
feeling
like crap**



HET MOMENT

De lieverd

Eindelijk het moment waar je zo lang op hebt gewacht!

Hoe beleefde je de eerste momenten met je baby?

.....
.....
.....
.....

Op wie lijkt je baby?

.....
.....
.....
.....

Hoe reageerde je partner?

.....
.....
.....
.....

Ben je verliefd?

.....
.....
.....
.....



AHH... WAT LIEF!

De eerste foto.



*... to the moon
and back*

Naam:..... Thuis of ziekenhuis:.....

Geboortedatum:..... Kleur ogen:.....

Tijdstip:..... Kleur haar:.....

Lengte:..... Naam verloskundige/arts:.....

Gewicht:..... Naam kraamzorg:.....

**You
are
so
loved!**

0.4

SPECIALE MOMENTEN

*Plak hier foto's, schrijf een mooie quote, gedicht
of persoonlijke boodschap voor de kleine.*

Together is my favorite place to be

