

# ‘Ma-maaaaa, moet je nu alweer een foto maken?’

Het zijn woorden die je – waarschijnlijk – nu nog niet hoort, maar geloof me, dat zal nog wel komen. Wij moeders zijn zo mogelijk de sentimenteelste wezens als het gaat om ons kroost, en onze smartphones of fototoestellen zitten barstensvol kiekjes van onze kleintjes. *Komt gegarandeerd uit je mond als je naar de kiekjes kijkt:*

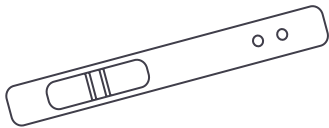


No worries, dat is toegestaan, want je bent nu eenmaal lid van de Sentimentele, Crazy, Oertrotse, Zwelgende Moederclub of je bent het niet. In ons clubje mag zuchten op dramatische wijze – ofwel omdat je even helemaal gek wordt van de dwaze streken van je kind, ofwel omdat je hem/haar gewoon superschattig vindt – áltijd! Anytime!

Dit boekje dient om al die zalige, gekke, overweldigende moedergevoelens in goede banen te leiden in *best of*-foto's, zodat je later, als je zoon of dochter 18 jaar is, nog altijd kunt terugkijken naar die allereerste momenten (de zwangerschapstest, die eerste echo, de geboorte, het eerste tandje!). Laat je dus maar helemaal gaan, één ding is zeker: dit boekje nemen ze nooit meer van je af!

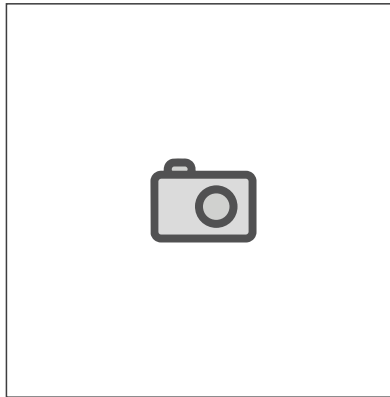
# ZWANGER

Je avontuur begint hier en nu! Soms zul je je afvragen: 'Is dit, euh, normaal?' Soms zul je je crappy voelen. Soms megablij. Het kan ook zijn dat jij een van die moms-to-be bent die niet zoveel verschil voelt met voordat je zwanger was. Maakt niet uit. Elk doet het op haar manier, geloof in jezelf en volg vooral je eigen gevoel! Wil je supergezond leven? Dóén!



Waar was je toen je ontdekte dat je zwanger was?

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



Plak hier een foto van je eerste zwangerschapstest(s).

(Yep, als je er tien gedaan hebt: niet echt nodig, maar volledig begrijpelijk.

*We've been there.)*



Wat was het allereerste (ongefilterd) wat er door je heen ging toen je het ontdekte.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hoeraaaaaa!!! (Als in: mijn hart ontploft van geluk.) | <input type="checkbox"/> Eindelijk!! (Als in: pfjieuw, na al die tijd.) |
| <input type="checkbox"/> Nu al? (Als in: oprecht verrast, mag ook!)            | <input type="checkbox"/> Jee?! (Verrassing!!)                           |

Je uitgerekende datum: .....

Aan wie heb je het eerst verteld? .....

Hoe reageerden de mensen uit je omgeving op het nieuws? .....

Welke reacties waren het leukst om te horen? .....

**HOELANG DUURT HET?**

Een zwangerschap duurt bij de mens, als je rekent vanaf de eisprong, gemiddeld 266 dagen. In een regelmatige cyclus van 28 dagen treedt de eisprong op rond dag 14 na het begin van de menstruatie. Stel, je hebt je laatste menstruatie op 19 maart. Om de vermoedelijke bevallingsdatum te achterhalen, trek je drie maanden af van de datum van je laatste menstruatie en je telt er zeven dagen bij (wil je aan die veertig weken in totaal komen).

Vertel hier wat er allemaal door je hoofd gaat! Kom maar, het is oké, *your secrets are safe with me!* .....

HIER ZWAAIDE JE DE EERSTE KEER OP DE ECHO!

Hier ben je ..... weken oud.



Dit zou ik graag aan mijn ongeboren kindje vertellen op dit moment:

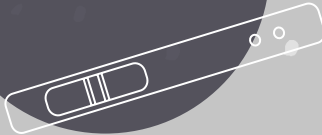
.....

.....

# ECHO 1

## WAAR LET DE DOKTER OP?

Of je al dan niet zwanger bent.



Of het vruchtje in de baarmoeder zit (buitenbaarmoederlijke zwangerschap wordt zo uitgesloten).

Om hoeveel embryo's het gaat.



Hoe het embryo zich ontwikkelt.

Hoelang je al zwanger bent.

Waar de placenta zich bevindt.

Gebeurt de echo tussen 11 en 13 weken, dan vormt hij een onderdeel van de eerstetrimesterscreening met onder meer de meting van de nekplooi en het opzoeken van het neusbeentje.

Hoe oud het embryo is.



Dit vertelde de dokter me:

---

---

---

# ECHO 2

## WAAR LET DE DOKTER OP?



Dit vertelde de dokter me:

.....

.....

.....

Beetje, euh, vergeetachtig? Geen paniek! Ongeveer 80 procent van de zwangere vrouwen geeft aan dat hun geheugen minder goed werkt en ze zichzelf vergeetachtiger vinden. Hoe komt dat? Dat komt door de complexe hormonale veranderingen tijdens de zwangerschap en de bevalling die de werking van neurotransmitters (de signaaloverdracht tussen de zenuwcellen) wijzigen. Maar niet alleen de hormonen spelen een rol, ook je nieuwe levensstijl (denk aan de slechtere nachten en de grotere vermoeidheid) of cultureel bepaalde stereotypen doen een duit in het zakje. Zoals een computer slaan we voortdurend bewust en onbewust informatie op in een soort werkgeheugen, en roepen we die informatie ook constant weer op. Vooral dit proces, dat veel energie vraagt, verloopt tijdens een zwangerschap wat moeizamer. Het slechte nieuws? Dat blijft nog zo tot één à twee maanden na de bevalling. Het goede nieuws: de effecten zijn in absolute termen niet groot en belemmeren zeker je normale functioneren niet. Met andere woorden: er is geen speciale behandeling voor nodig!

Hier ben je ..... weken oud.



Zo voel ik me nu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit zou ik graag aan mijn ongeboren kindje vertellen op dit moment:

.....

.....

Hier ben je ..... weken oud.



Zo voel ik me nu:

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

Dit zou ik graag aan mijn ongeboren kindje vertellen op dit moment:

.....  
.....



# ECHO 3

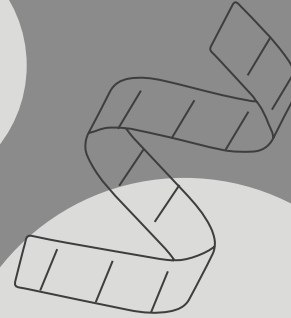
## WAAR LET DE DOKTER OP?

Of de baby het goed maakt.

De hoeveelheid vruchtwater.

De bevestiging van de ligging van de placenta.

De afmetingen van het hoofdje, de buik, ledematen en een schatting van de groei.



Dit vertelde de dokter me:

.....

.....

.....

# MAMA'S BUIK IN VIER FOTO'S

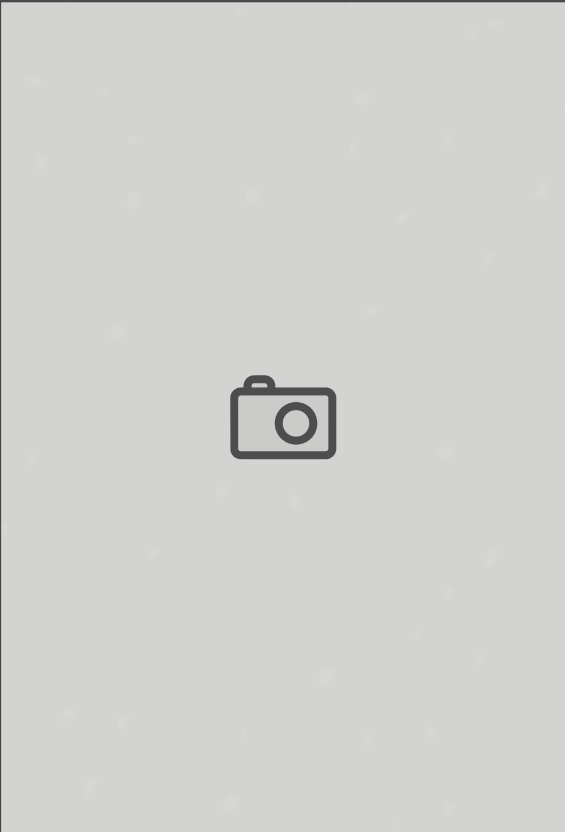
Neem elke maand een foto van jezelf in dezelfde positie. Houd een leuk attribuut vast, zoals een kleurrijke bloem of een bordje met daarop het aantal weken/maanden dat je zwanger bent. Plezier verzekerd voor later! Kleef de vier beste foto's hier.



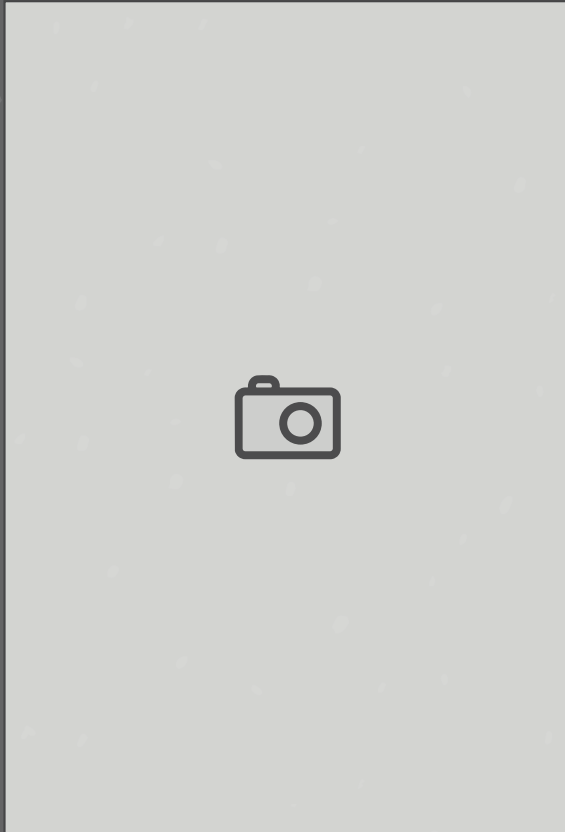
WEEK .....



WEEK .....



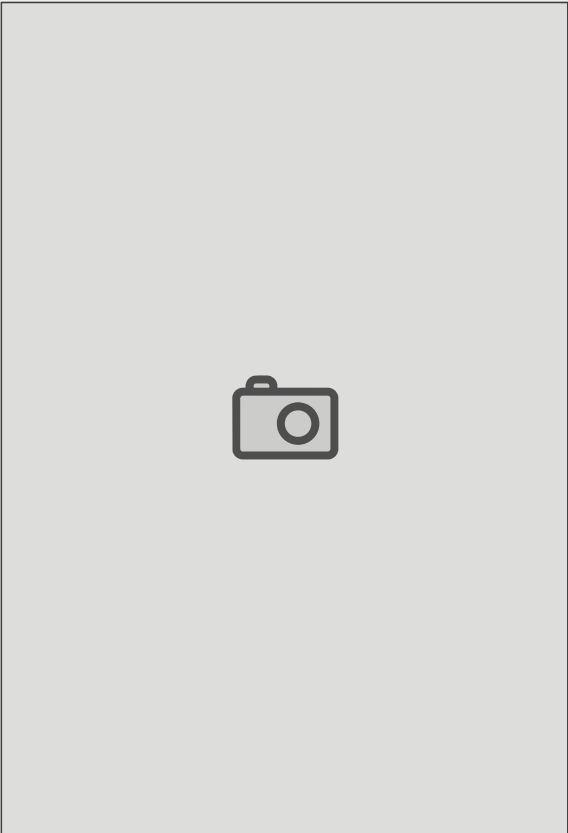
WEEK .....



WEEK .....

# BABYMOON

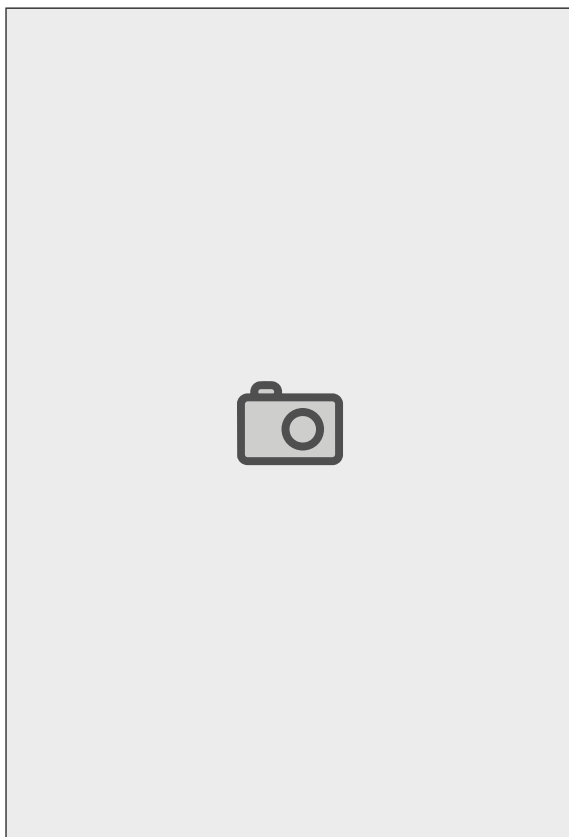
Heel erg in is er even tussenuit gaan voordat de baby er is. Heb je al kinderen, dan is ertussenuit gaan misschien veel minder gemakkelijk. Maar het hoeft niet altijd een citytrip te zijn of een vakantie buitenshuis; het kan ook gewoon een leuke middag zijn met zijn tweetjes, of, indien je alleenstaand bent, een shopmiddag met je BFF's. Kortom: iets waarbij je jezelf en/of je partner even verwent. Neem een gekke selfie op je trip en plak hem hier. Vertel wat je gedaan hebt!



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

## 9 MAANDEN ZWANGER

Plak hier een foto van  
jezelf in big belly-modus.



Hoe je het je voorstelde om hoogzwanger te zijn:

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe het echt is om hoogzwanger te zijn:

.....

.....

.....

.....

.....

Mama wordt nu hoogstwaarschijnlijk een beetje moe, want slapen met die dikke buik is niet zo praktisch. Tip: slaap sowieso liever niet op je rug, maar op je zij. Daardoor druk je, als de baarmoeder eenmaal een serieus volume heeft aangenomen, de grote bloedvaten in de onderbuik, die het bloed naar het hart voeren, niet dicht en bevorder je de bloeddorstrooming naar de placenta. Houd vol! Het is bijna zover!

# MY DARLING BABY

Je werd geboren op .....

Je woog .....

Je was ..... groot.

Zo kozen we je naam:

.....

Deze andere namen waren ook een optie:

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

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

Dit ging er door mijn hoofd toen ik  
je voor het eerst in mijn armen kreeg:

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



Plak hier een foto  
van je baby net na  
de bevalling.



# DAG 1

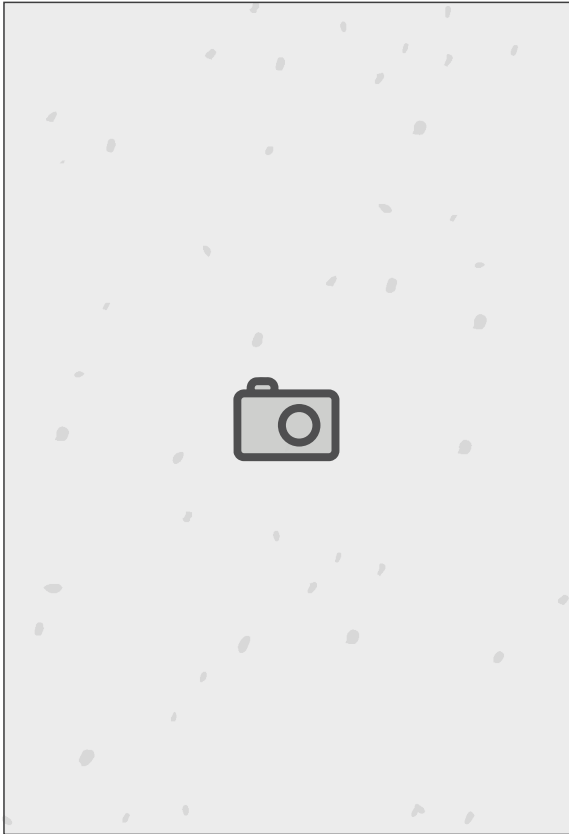
Zo verliep je eerste nacht:

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



Dit is een foto van mama en papa

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



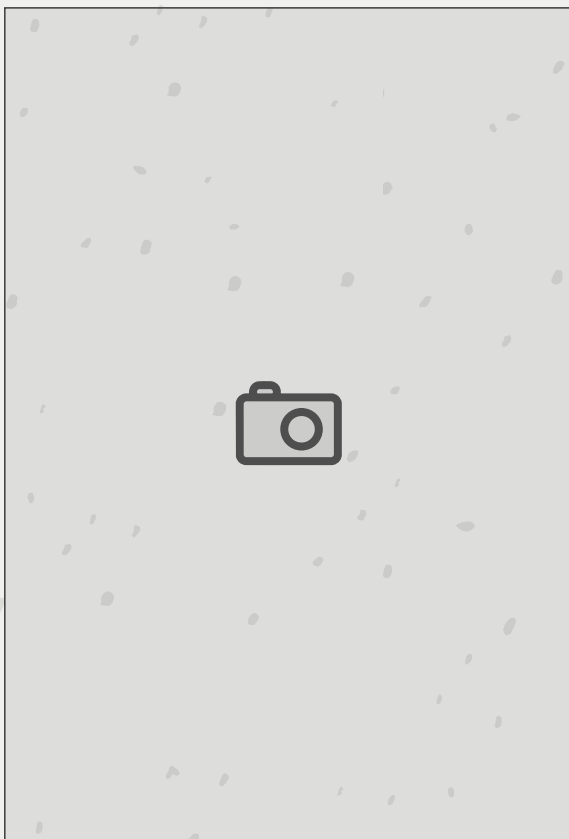
Dit zijn:



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

Dit zijn:

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



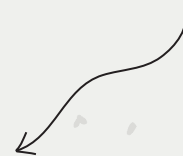
Dit deed je op dag 1:

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



Dit zijn:

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



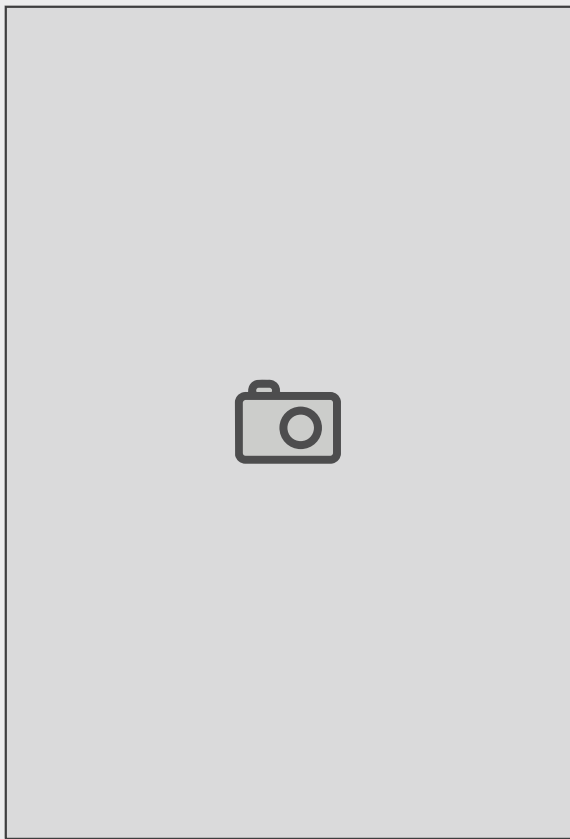
Je dronk zo vaak:

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



Zo noemen  
we je meter/  
peetmoeder:

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



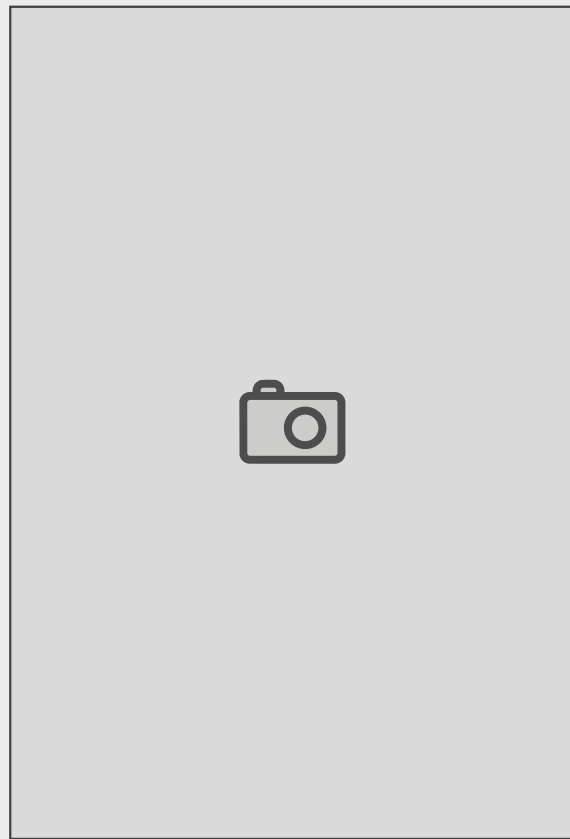
Dit zei ze toen ze je voor het eerst zag:

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



Zo noemen  
we je peter/  
peetvader:

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



Dit zei hij toen hij je voor het eerst zag:

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

# WEEK 1

Dit deed je in week 1:

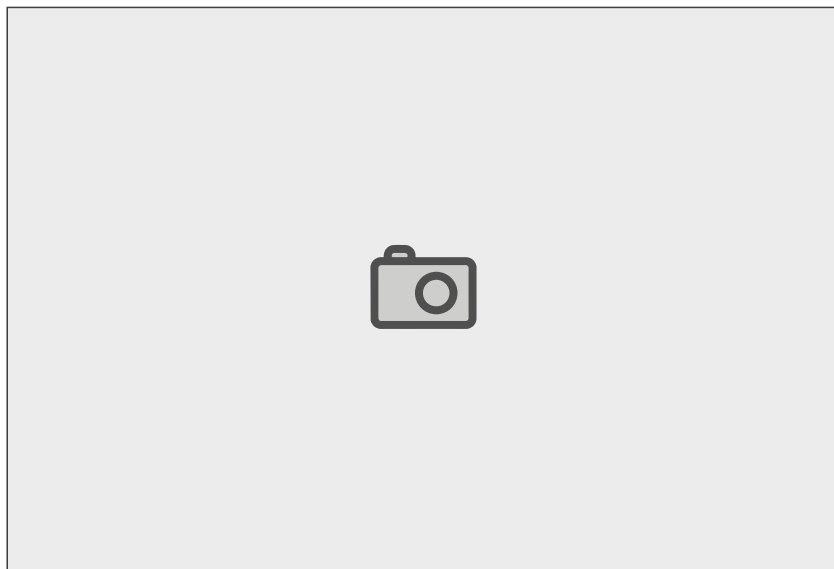
.....

.....

.....

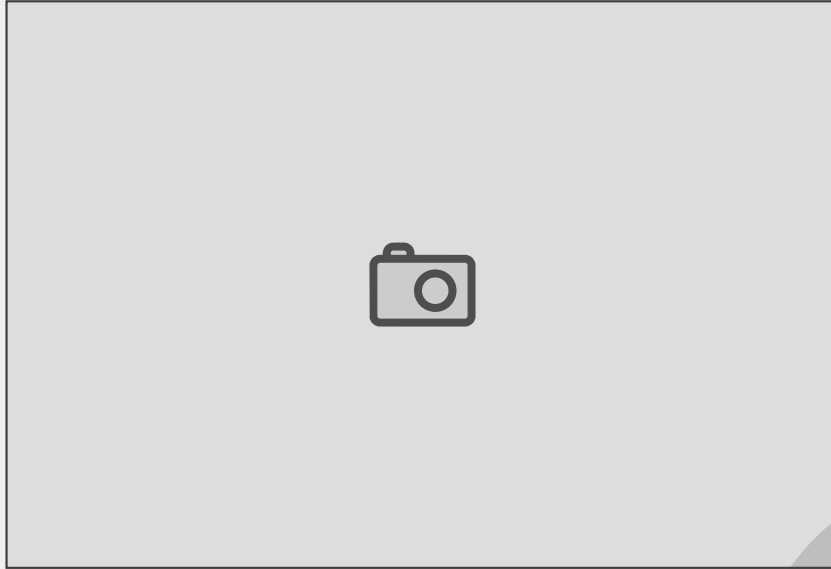
.....

.....



**TIP:** Het ondersteunen van het hoofd van je baby is vooral de eerste drie maanden echt belangrijk. Geef je baby de kans om zijn halsspieren te ontwikkelen door hem af en toe ook op zijn buik te leggen, maar doe dat het liefst overdag, en blijf in dezelfde ruimte, zodat je kindje in de gaten kunt houden.

## WEEK 2



Opnieuw tijd om te poseren:  
twee weken oud!



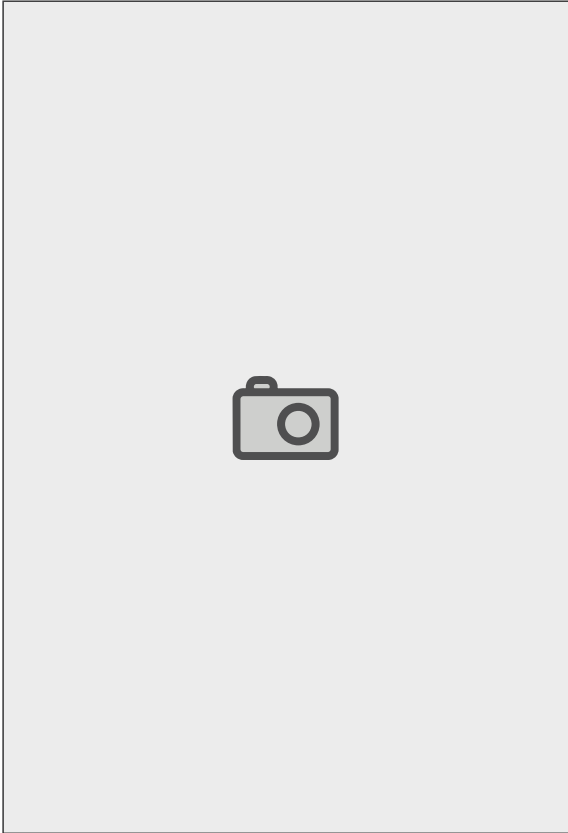
Dit deed je in week 2:

---

---

---

# WEEK 3



Tot de leeftijd van 2 maanden slaapt een baby gemiddeld 16,5 uur per dag. Je kindje wordt ongeveer om de drie uur wakker, maar je hoeft niet verrast te zijn als hij/zij eens een dutje van vier of vijf uur doet.

Vertel hier kort hoe je je voelt.  
Gaat alles beter of juist moeilijker dan verwacht?

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

Wat vind je de grootste uitdaging?

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

En waarvan geniet je het meest?

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

Plak hier een foto van je baby naast een meetlint. Of leg er een kaartje bij: drie weken!

Dit deed je in week 3:  
.....  
.....  
.....  
.....