



# Je bent zwanger!

## Wat een bijzonder nieuws.

Dit logboek is jouw persoonlijke plek om alles vast te leggen wat er de komende maanden in je buik en je hoofd gebeurt.

- ▶ We starten bij het begin en eindigen met ... een baby! Maar **jij bepaalt de volgorde** waarin je dit boek invult. Pak het pagina per pagina aan of blader erop los en kies uit wat je op dat moment het meest aanspreekt.
- ▶ Wat werkt voor jou het best? Plan je graag een wekelijks invulmoment in? Of zie je wel wanneer de inspiratie roept? **Jij kiest het tempo.**
- ▶ **Er zijn geen regels.** Afdwalen is toegestaan. Grapjes worden aangemoedigd. Vragen overslaan of aanpassen? Helemaal oké. Hou je niet in! Plak foto's, maak collages, krabbel erop los.
- ▶ Heb je een **partner of oudere kinderen**? Betrek ze erbij! Laat ze een vraag beantwoorden, een tekening maken in een hoekje of een illustratie inkleuren.

Zo, nu is het aan jou. Hopelijk verzamel je een schat aan kleurrijke herinneringen over je zwangerschap en wordt dit een koesterboek om later (samen) met liefde in te snuisteren.

Eva en Laura

# In mijn buik groeit ...

Naam/namen:

---

Bijnamen/werktitel/troetelnamen:

---

---

Datum van vandaag:

---

Uitgerekende datum:

---

Aantal gedane zwangerschapstesten, om zeker te zijn:

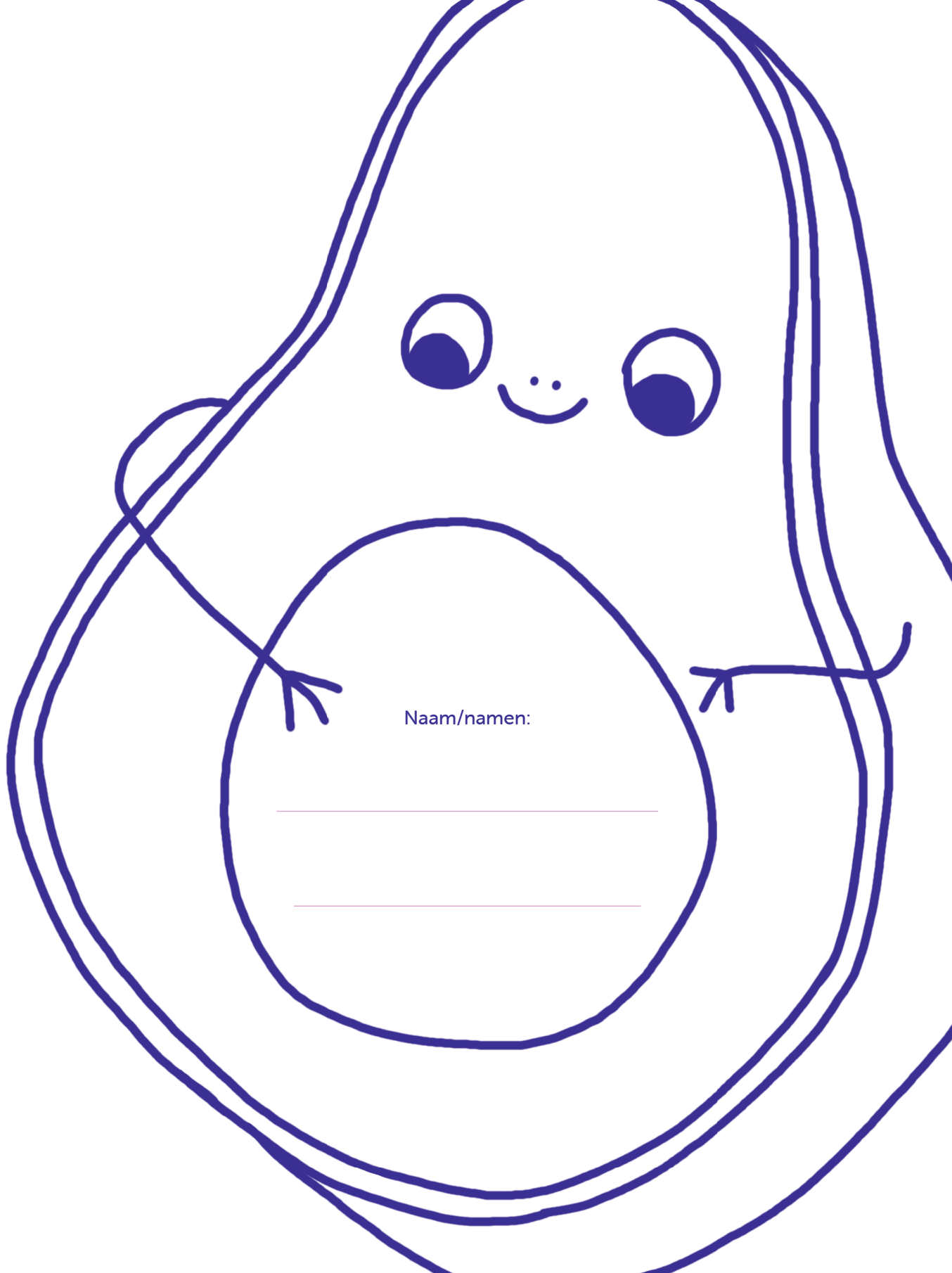
---

Woonden al eerder in mijn buik:

---

---

Plak hier je echo:



Naam/namen:

---

---

## Eerste keren

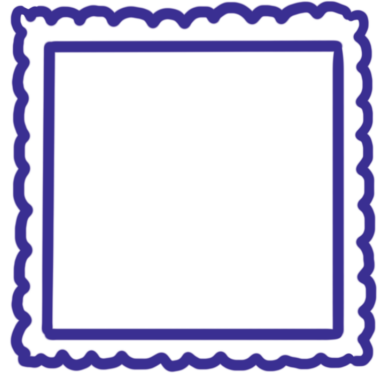
Zwanger zijn komt met een heel spectrum aan nieuwe ervaringen.

Meegemaakt? Vink af!

- Ik voel hikjes in mijn buik.
- Ik voel mijn baby bewegen.
- Broek gaat niet meer toe.
- Stevige hormonale dip.
- Foto voor de spiegel genomen.
- De roze wolk is echt wel heerlijk roze.
- Was dat een wee?
- Vals alarm, het was een oefenwee.
- Overgegeven.
- Ik kan mijn voeten niet meer zien.
- Voor de 50ste keer overgegeven.
- Tegen mijn buik gepraat.
- Iek, een wildvreemde hand op mijn buik!
- Ongevraagd advies gekregen.
- Even schrikken: een complicatie ...
- Nachtelijke snackpartij.

- Het nieuws verteld!
- Ik vind er even niets aan.
- Echo gehad.
- Zwangerschapskledij gekocht.
- Negatieve zwangerschapstest.
- Nesteldrang, nesteldrang, nesteldrang.
- Positieve zwangerschapstest.
- Ik moet weer plassen!?
- Glimlach van verstandhouding met een andere zwangere.
- Een smiley op mijn buik getekend.
- Een hartslagje gehoord.
- Heel erg gehuild zonder reden.
- Waar blijft die gloed die me beloofd was?
- Heel erg gehuild met reden.
- Ik denk toch nog vaak aan mijn miskraam.
- Mijn baby in mijn armen.

# Ons gezin



Naam:

---

Roepnaam: mama/papa/...

---

Leeftijd:

---

Waar ik graag naar luister/kijk/reis/...:

---

---

Werk:

---

Hobby's:

---

Verborgen talent:

---

---

Wat niet veel mensen over me weten:

---

---

Ik kijk het meeste uit naar:

---

---

Dit vind ik toch wel spannend:

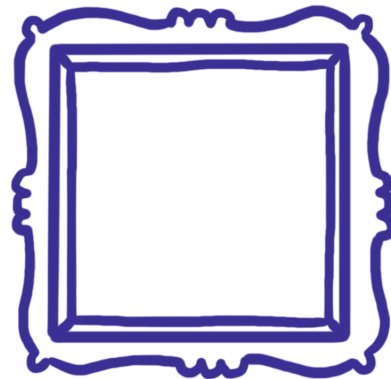
---

---

Bij mij kun je altijd terecht voor:

---

---



Naam:

---

Roepnaam: mama/papa/zus/broer/...

---

Leeftijd:

---

Waar ik graag naar luister/kijk/reis/...:

---

---

Werk:

---

Hobby's:

---

Verborgen talent:

---

Wat niet veel mensen over me weten:

---

---

Ik kijk het meeste uit naar:

---

---

Dit vind ik toch wel spannend:

---

---

Bij mij kun je altijd terecht voor:

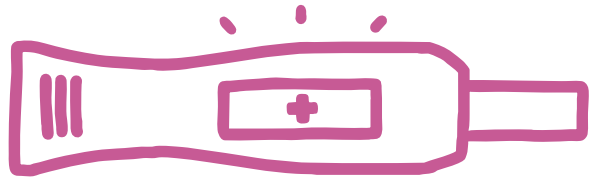
---

Andere gezinsleden:

---

# Positief!

Hoe kreeg jij het nieuws dat je leven veranderde?



Naam: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Plek: \_\_\_\_\_

Ik was alleen/samen met ... \_\_\_\_\_

Zo heb ik gevierd: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ik deedde het eerst met: \_\_\_\_\_

Deze persoon had het al door voor ik het doorhad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Plek: \_\_\_\_\_

Ik was alleen/samen met... \_\_\_\_\_

Zo heb ik gevierd: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ik deedde het eerst met: \_\_\_\_\_

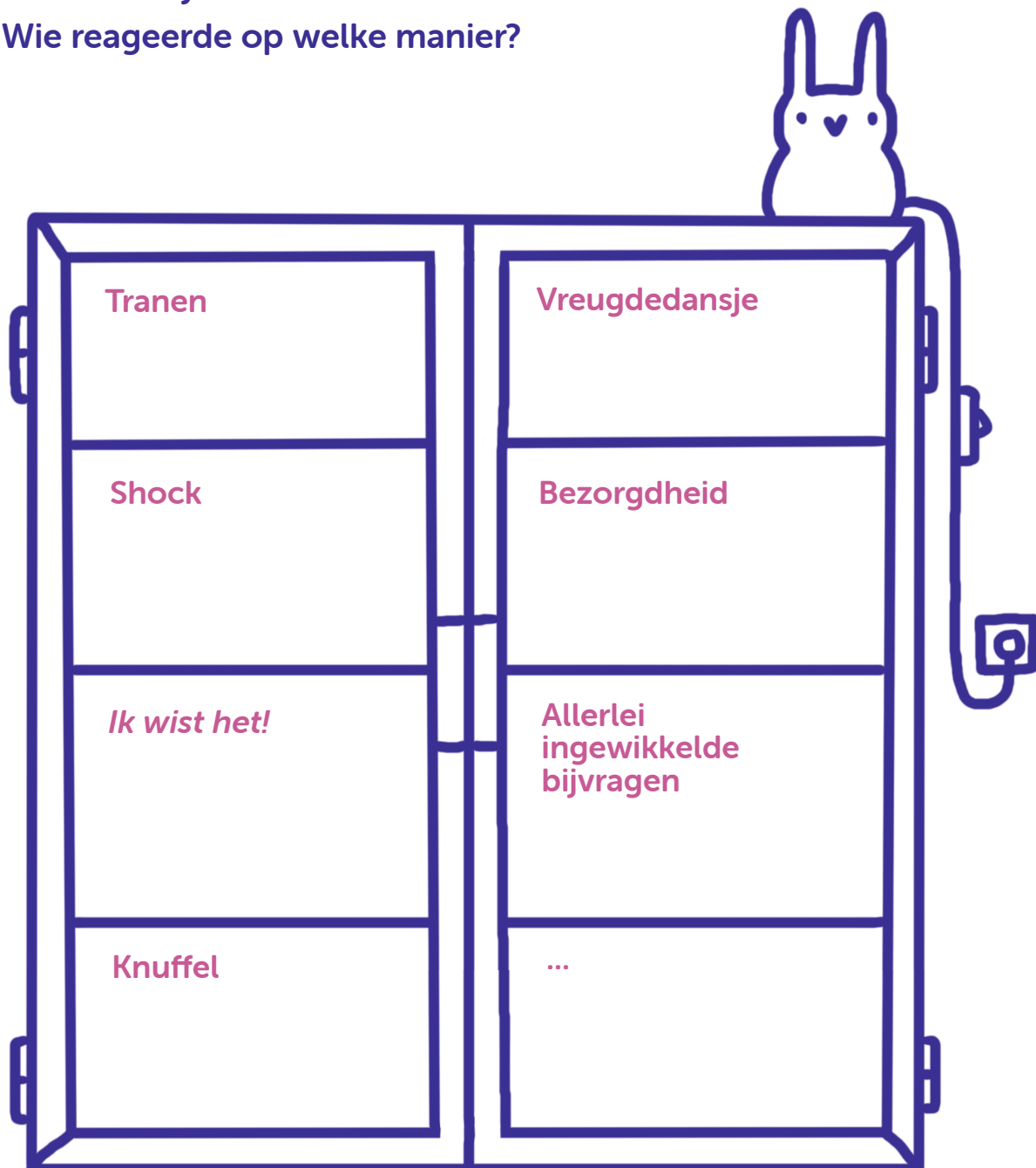
Deze persoon had het al door voor ik het doorhad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Vitrine van eerste reacties

Een zwangerschap is misschien wel het grootste nieuws dat je iemand kunt vertellen.

Wie reageerde op welke manier?



A hand-drawn illustration of a display case with two columns of reaction categories. A small rabbit is perched on top of the case. The categories are:

Tranen	Vreugdedansje
Shock	Bezorgdheid
<i>Ik wist het!</i>	Allerlei ingewikkelde bijvragen
Knuffel	...

# We are family

Wie noem jij familie? Je bloedverwanten?

De liefdes van je leven? Of een zorgvuldig bijeengepuzzelde community? Stel ze voor aan je baby.

Teken je familie of schrijf hun namen op.

Teken zoveel kadertjes bij als nodig.

Zijn er ook familieleden achter gebarsten glas?

Of met een kaarsje erbij?

