

negen maanden dagboek



Ouders ^{van nu}

negen
maanden
dagboek



KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



Als je zwangerschapstest positief is, ben je al vier weken op weg, want je krijgt er twee cadeau. Dat schiet lekker op!

LENGTE: 1,5 MM • GEWICHT: 0,0 GR

Van / /

Tot / /

Wanneer wist je dat je zwanger bent?

..... / /

Hoe kwam je erachter?

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

Heb je één test gedaan of meerdere?

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

Waar was je?

.....
.....

Wie was er bij je? En hoe reageerde diegene?

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

Wauw, we zeggen het nog maar een keertje: je bent zwanger! Hoe vind je dat?

- Superspannend
- Fantastisch
- Ongelofelijk
- Ik heb er geen woorden voor (en dat is voor het eerst)
- Een beetje een gek idee
-

Hoe heb je het gevierd?

.....

.....

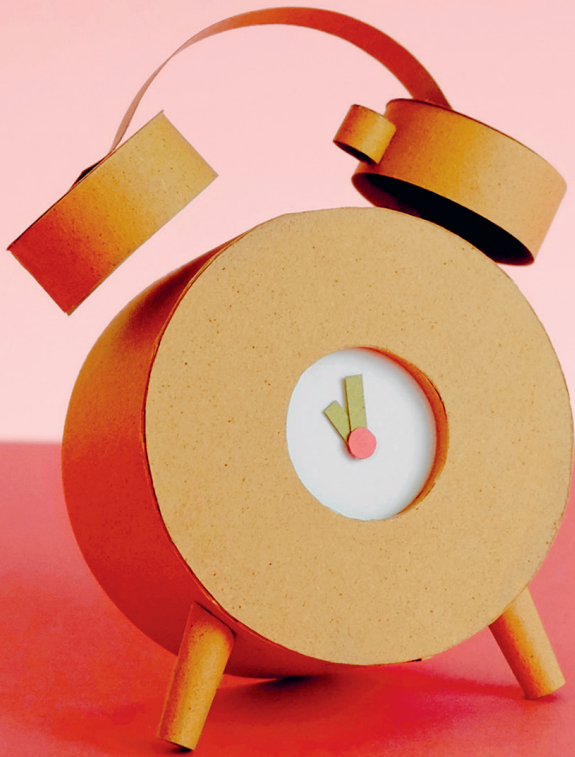
.....

Datum: / /



Ik weeg nu kilo en mijn buik is rondom centimeter

- Ben jij zwanger geworden met behulp van een vruchtbaarheidsbehandeling?
Dan heb je eerder dan de meeste vrouwen een echo. Blader snel door naar week 10 en vertel er alles over.





Shoptijd!
nu je
achttien weken
onderweg bent
en je buik nog niet
te zwaar is,
kun je lekker relaxed
gaan winkelen

Heb je ook zo'n trek? Omdat de baby zo hard groeit, heeft je lichaam iets meer energie nodig. Je stofwisseling werkt ook harder. Toch hoef je niet te eten voor twee, dat is een fabeltje.

LENGTE: 18 CM • GEWICHT: 140 GR

Van / /

Tot / /

Waren dat nou je darmen of was het een schopje of high five van je kind? De eerste keer dat je je kind voelt bewegen in je buik kan zomaar aan je voorbijgaan, omdat je denkt dat het gewoon tijd is voor lunch of omdat je druk bent. Heb jij al iets gevoeld in je buik? Wanneer was het en waar was je?

.....

.....

.....

De een omschrijft het voelen van haar kind als een ploppend zeepbelletje, de ander alsof er vlinders heel snel door haar buik vliegen. Wat voelde jij?

.....

.....

.....

.....

Je zwangerschap kan je slaapcyclus behoorlijk door de war schoppen. Omdat je meer moet plassen of omdat je heel vroeg wakker wordt. Slaap jij 's nachts lekker?

- Ja hoor, als een baby
- Middagdutjes zijn favoriet
- Kan beter, maar je hoort me niet klagen hoor
- Nee, ik snak naar een weekend bijslapen
-

Je (bescheiden) buikje is nu waarschijnlijk al goed te zien. Gemiddeld komt een vrouw 10 tot 12 kilo aan tijdens de zwangerschap. De baby weegt ongeveer 3 tot 3,5 kilo, het vruchtwater en vocht dat je vasthoudt, weegt ook bijna 2 kilo. Het is natuurlijk een gemiddelde, want iedere vrouw is anders. Hoe staat het met jouw extra kilo's?

.....

.....

.....

.....

Hallo Harries! Heb je een décolleté waar Pamela Anderson (kennen we die nog?) jaloers op zou zijn? Of voelen ze hooguit een tikje opgezwollen?

.....

.....

.....

Datum: / /



Ik weeg nu kilo en mijn buik is rondom centimeter

Nog even een lekkere wandeling of fietstocht: in beweging blijven helpt om je baby nog wat dieper te laten indalen in je bekken.

LENGTE: 49 CM • GEWICHT: 3070 GR

Van / /

Tot / /

Hoelang heeft je partner straks vrij als de baby geboren is?

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

#Vooruitdenkertje: een kind en een carrière, hoe doe je dat? Misschien ga jij minder werken of misschien je partner wel. Heb je hier al over nagedacht?

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

#Vooruitdenkertje: weet je al hoe je het straks wilt regelen met opvang?

- Kinderdagverblijf
- Oppasopa en/of -oma
- Gastouderopvang
- Er is altijd een van ons tweeën thuis
-
-

Ligt het geboortekaartje al klaar? Even check, check, dubbelchecken:

- Is er een plekje vrijgehouden voor de naam? Niet alleen die van de baby, maar ook die van jullie en eventuele broertjes of zusjes?
- Is er een plekje voor de geboortedatum, zodat niemand straks de verjaardag vergeet?
- Plaatsje voor de cijfers: het gewicht en het tijdstip?
- Staat je adres en telefoonnummer erop, zodat het kraambezoek jullie weet te vinden?
- Gedacht aan de bezoektijden om te voorkomen dat je de hele dag aan de beschuit met muisjes zit?
- Zie je nog spelfouten? Ook niet in het geboortegedichtje of tekstje ter inleiding?

Liggen de enveloppen voor de geboortekaartjes klaar?

- Ja, check! Staat nog op mijn to-dolijstje

Is het kamertje van de baby al af?

- Ja, check! Staat nog op mijn to-dolijstje

Zijn de kleertjes van de baby al gewassen?

- Ja, check! Staat nog op mijn to-dolijstje

Staat de auto *ready to go* met een volle tank of heb je het taxi-telefoonnummer bij de hand?

- Ja, check! Staat nog op mijn to-dolijstje

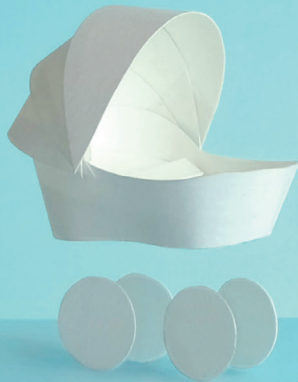
Staat het nummer van de verloskundige in je telefoon?

- Ja, check! Staat nog op mijn to-dolijstje

Het autostoeltje goed geïnstalleerd en geoefend met erin en eruit halen?

- Ja, check! Staat nog op mijn to-dolijstje

Ik hoef deze pagina niet meer in te vullen, de baby is er!



Hoera, zwanger!

Je denkt nu dat je geen detail van je zwangerschap ooit zult vergeten, maar je dacht waarschijnlijk ook niet dat je je sleutels in de koelkast zou opbergen of de afslag naar je werk voorbij zou rijden. Dus misschien toch leuk om het een en ander te noteren. Voor later. Wanneer voelde je de eerste schopjes van je baby? Welke gekke *cravings* heb je? En wat dacht je bij de eerste echo? In het *Negenmaanden-dagboek* van Ouders van Nu kun je alle speciale, grappige en mooie momenten vastleggen. Bijzonder om later nog eens terug te lezen; en voor nu fijn om even stil te staan bij de baby in je buik.



NUR 851



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Van de makers van

van nu
Ouders