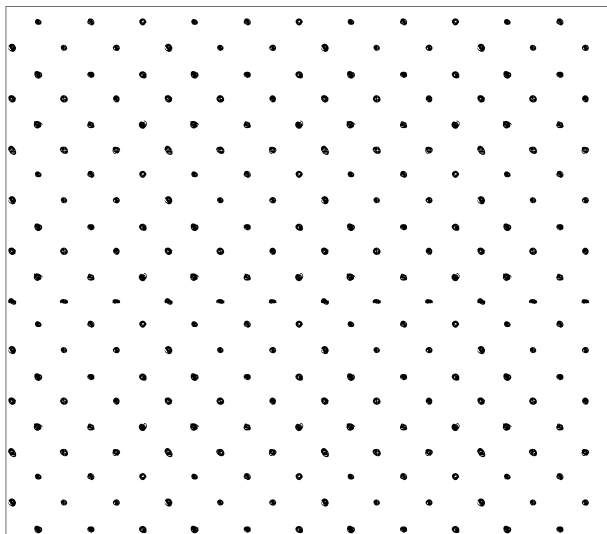


Plak hier een foto van jou in verwachting.



DIT ZWANGERSCHAPSDAGBOEK IS VAN: _____

ADRES: _____

WOONPLAATS: _____

GEBOORTEDATUM: _____

UITGEREKEND OP: _____

NAAM VAN DE PARTNER: _____

GEBOORTEDATUM: _____

BROERTJES EN ZUSJES VAN DE BABY: _____

GEFELICITEERD! JE BENT IN VERWACHTING!

Je staat aan het begin van een rollercoasterreis van negen maanden. Een reis die je nooit wilt vergeten. Schrijf op wat je denkt, voelt, afspreekt, eet, wie je ziet, wat je zegt, wat je krijgt en wat je koopt: dit boek vormt het verslag van alle mooie herinneringen. Elke dag van je zwangerschap beantwoord je een vraag en krijg je een interessant feitje over de grootte van je ongeboren kindje. Het boek gaat na de veertigste week nog twee weken door met extra vragen voor na de bevalling. Zo leg je ook de eerste momenten met je baby vast in dit dagboek.

Dit boek gaat van start op de eerste dag van je laatste menstruatie. Vul die datum in bij 'week 0, dag 1' en de rest wijst zich vanzelf. De vragen beginnen al bij week twee, op het moment dat je waarschijnlijk nog niet wist dat je zwanger bent. Vul die dagen gewoon met terugwerkende kracht in.

Op pagina 5 t/m 14 vind je een handige tijdlijn/checklist die je kunt volgen. Deze kun je makkelijk personaliseren: vul hem aan met je eigen afspraken, to-do's en dingen die jij belangrijk vindt om te doen de komende negen maanden.

Goede reis!

CHECKLIST

VOORAFGAAND AAN DE ZWANGERSCHAP:

- Ga naar de tandarts (je kunt tijdens de zwangerschap misschien geen röntgenfoto's laten maken, en je weet maar nooit!).
- Ga naar de dokter voor een laatste check-up, waar je je gezondheid met hem of haar bespreekt.
- Informeer ook bij familieleden naar erfelijke ziekten, voor zover je dat nog niet weet natuurlijk.
- Start met het innemen van prenatale vitamines en foliumzuur
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

WEEK 1 T/M 4

- Doe een zwangerschapstest
- Stop met alle zwangerschaps-no-no's
- Creëer een voedingsplan voor jezelf
- Ga verder met het slikken van vitamines en foliumzuur
- Zoek een verloskundige
- Zoek uit wanneer je ongeveer uitgerekend bent
- Controleer je zorgverzekering
- Maak een plan om aan voldoende lichaamsbeweging te komen tijdens je zwangerschap

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

WEEK 1 - 4

JE BENT NU
NOG NIET
ZWANGER

**Je zwangerschap duurt ongeveer 40 weken of
280 dagen en de telling begint op de eerste dag
van je laatste menstruatie - vandaag dus!**

Wanneer kwam je erachter je dat je zwanger was?

Hoe gebeurde dat? En wat was je eerste reactie?

GEWICHT: _____ OMTREK BUIK: _____ MOOD: _____

NOTITIES: _____

DATUM: _____
WEEK **0** DAG **1**

*(noteer hier de eerste dag
van je laatste menstruatie)*

NOG 279 DAGEN TE GAAN

Had je een voorgevoel dat je zwanger was?

Of moest je het echt zien op de test voordat je het geloofde?

GEWICHT: _____ OMTREK BUIK: _____ MOOD: _____

NOTITIES: _____

DATUM: _____
WEEK **2** DAG **15**

NOG 265 DAGEN TE GAAN

Wie zijn de opa's en oma's van je baby?

GEWICHT: _____ OMTREK BUIK: _____ MOOD: _____

NOTITIES: _____

DATUM: _____
WEEK **2** DAG **16**

NOG 264 DAGEN TE GAAN

GROOTTE VAN JE BABY: **nog niet met het blote oog waarneembaar**

Wilde je altijd al kinderen?

En hoeveel?

GEWICHT: _____ OMTREK BUIK: _____ MOOD: _____

NOTITIES: _____

DATUM: _____
WEEK **2** DAG **17**

NOG **263** DAGEN TE GAAN

Wilde je partner altijd al kinderen?

En hoeveel?

GEWICHT: _____ OMTREK BUIK: _____ MOOD: _____

NOTITIES: _____

DATUM: _____
WEEK **2** DAG **18**

NOG 262 DAGEN TE GAAN

GROOTTE VAN JE BABY: **nog niet met het blote oog waarneembaar**

Wat voor werk doen jullie?

GEWICHT: _____ OMTREK BUIK: _____ MOOD: _____

NOTITIES: _____

DATUM: _____
WEEK **2** DAG **19**

NOG 261 DAGEN TE GAAN