

## Hoe gebruik je dit boek?

Dit babyboek begint met een aantal uitgebreide pagina's over je bevalling, een pagina met groeicurven en daarna de zwangerschapsweken. Na week 40 volgen twee pagina's "naar huis", gevolgd door de maandpagina's. Hoewel het helemaal niet vanzelfsprekend is dat je kindje rond de uiterekende datum al thuis is, gaat dit boek daar in de vragen en tabellen wel vanuit, mede omdat deze termijn door veel ziekenhuizen als richtlijn wordt gegeven. Bovendien vormt het zo een mooie scheiding tussen het deel met weekpagina's en maandpagina's.

### Weekpagina's

Dit babyboek begint bij zwangerschapsweek 24. Begin met invullen van de vragen in de week waarin jouw kindje geboren is. De pagina's van de weken daarvoor kun je leeg laten of gebruiken om foto's, briefjes, kaarten en andere herinneringen in te plakken of om een zwangerschapsdagboek op bij te houden wanneer je al weet dat je te vroeg zal gaan bevallen. In het oranje vakje schrijf je op wat het mooiste moment van de week was. Daaronder staan vijf rondjes. Hierin kun je aangeven hoe je week was: alle rondjes open was een rotweek, alle rondjes ingekleurd was een heel goede week.

Links is er voor iedere dag ruimte om het gewicht van je kindje in te vullen. Daaronder kun je de lengte van je kindje opschrijven en noteren hoeveel keer per dag je kindje

hoeveel (ml) drinkt. Weet je dit niet meer precies? In het ziekenhuis worden deze gegevens dagelijks in het dossier van je kindje genoteerd. Dit dossier mag je als ouder altijd inzien en meestal kun je hier achteraf een kopie van opvragen. Informeer hiervoor bij het ziekenhuis waar jouw kindje gelegen heeft.

### Maandpagina's

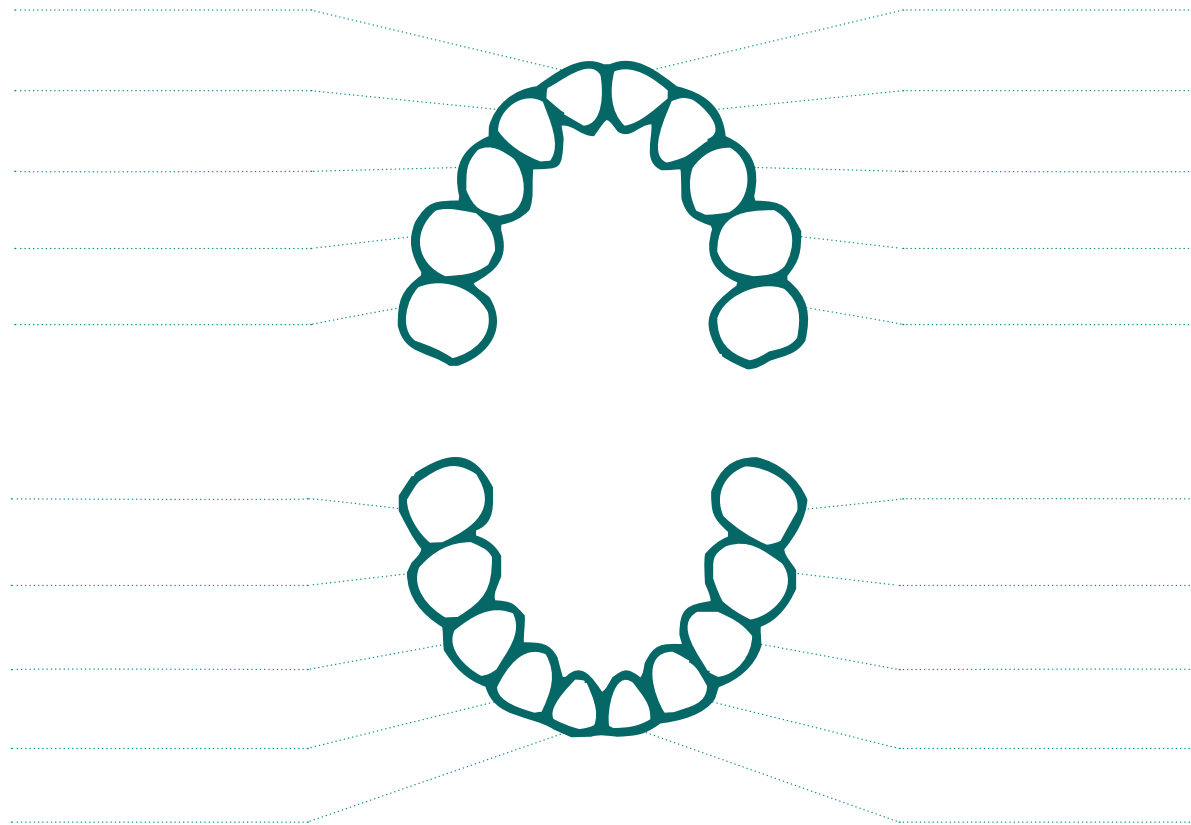
Vanaf maand 1 is er nog één vakje per week voor het gewicht en één voor de lengte van je kindje. In het oranje vak kan je het mooiste moment van de maand noteren en weer met rondjes aangeven hoe je deze maand ervaren hebt.

### Foto's en aantekeningen

Na elke vier weken en elke vier maanden komen twee pagina's voor foto's en aantekeningen. Deze kun je naar eigen inzicht invullen. Plak hier de snoertjes van de monitor en de sonde, foto's, kaarten en briefjes die je gekregen hebt, of wat je dan ook wilt bewaren. Of maak foto's van de snoertjes en sonde en plak die in, als je wilt dat het boek strak en netjes blijft. Je kan je favoriete verpleegkundige vragen om hier een stukje over/voor je kindje te schrijven. Zo maak je van jouw babyboek een echt persoonlijk document.

Op een aantal pagina's is ruimte voor een kleine foto. Door hier portretjes in te plakken, krijg je een mooi overzicht van hoe je kindje gedurende het eerste jaar verandert.

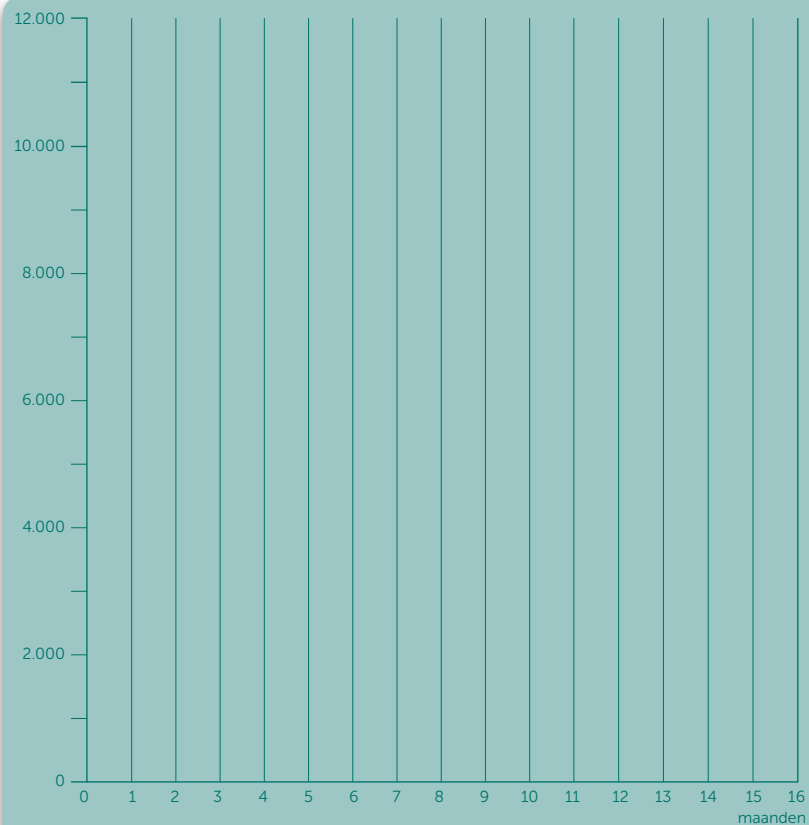
# Tandjes en groeicurven



In dit schema kun je invullen wanneer welk tandje doorkwam. Op de stippellijn dat naar het betreffende tandje verwijst, schrijf je de datum en/of de leeftijd dat je kindje had op het moment dat dit tandje doorkwam. Eventueel zou je elk doorgekomen tandje nog in kunnen kleuren: zo heb je meteen een goed overzicht van welke tandjes nog onderweg zijn.

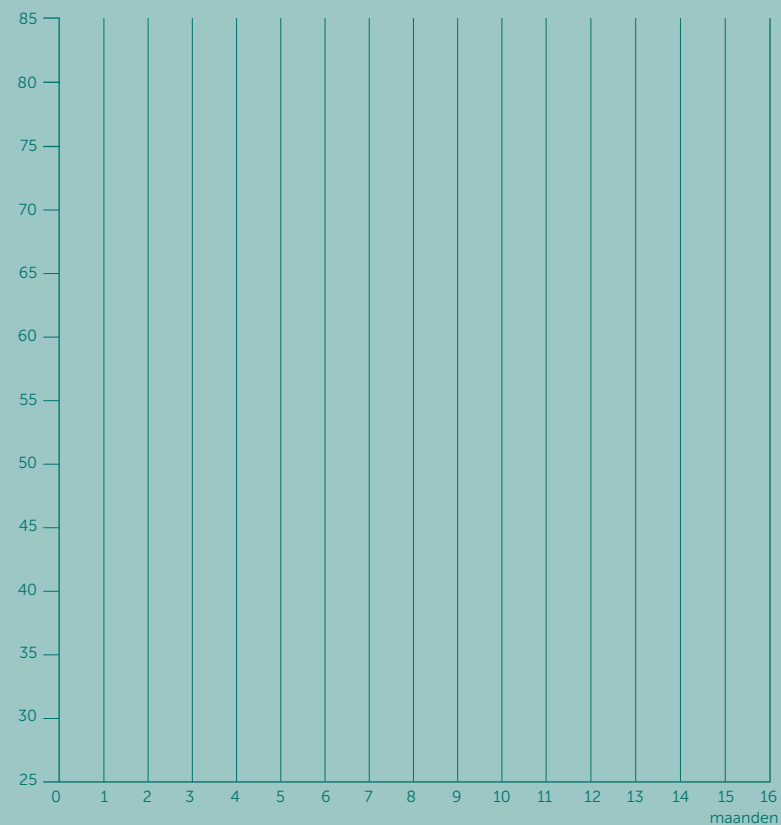


### Gewicht (gram)



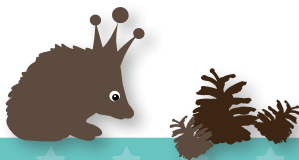
Gecorrigeerd: .....

### Lengte (cm)



Gecorrigeerd: .....

Door de lengte en het gewicht van je kindje in deze curven te tekenen, kun je zien hoe je kindje groeit. Je kunt er voor kiezen om alleen de echte leeftijd van je kindje aan te houden, maar je kunt ook de gecorrigeerde leeftijd toevoegen. Deze kun je zelf op de stippellijn schrijven, en daarna (bijvoorbeeld met een andere kleur) in de curve bijhouden.



**Gewicht:**

**Lengte:**

**Voeding:**

x/dag ml

x/dag ml

x/dag ml

x/dag ml

x/dag ml

x/dag ml

x/dag ml

**week**

**24**



Van:

Tot:

Afdeling:

Ben ik wakker als papa en mama er zijn? .....

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

Hoe reageer ik op papa en mama? .....

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

Heb ik een infuus of een sonde? Verdraag ik de voeding goed? .....

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

Kolft mama? .....

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





# Naar huis



Datum: .....

Hoe oud ben ik nu? .....

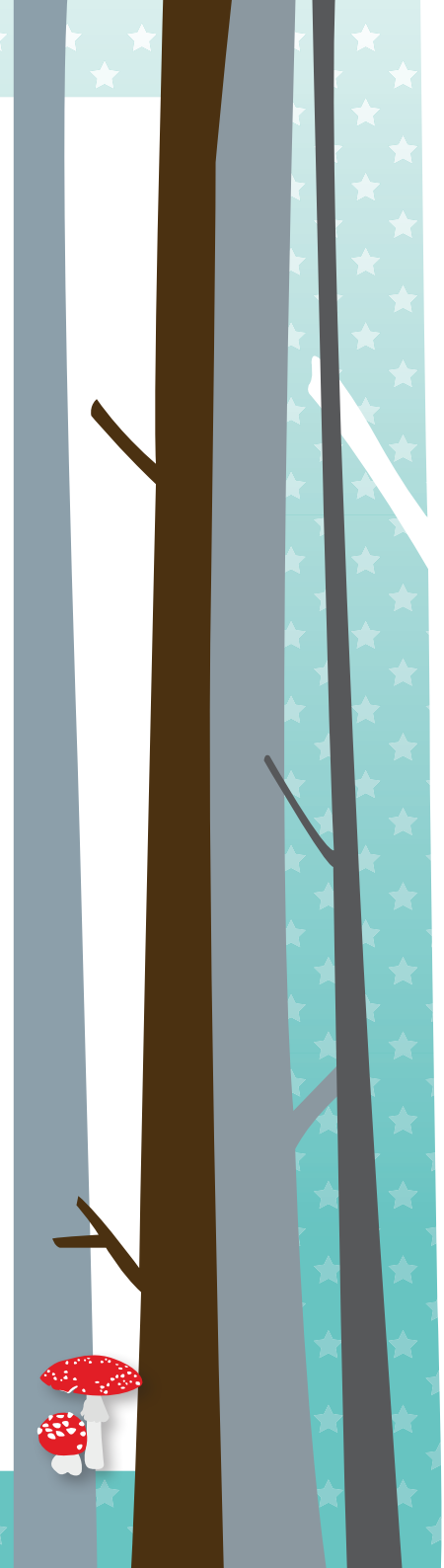
Hoe lang heb ik in het ziekenhuis gelegen? .....

Hoe zwaar ben ik nu en welke kledingmaat heb ik? .....

Welke verpleegkundige zorgde voor het laatst voor mij en was bij ons vertrek? .....

Hoe was het afscheid? .....





Kreeg ik bezoek en cadeautjes toen ik thuis kwam? .....

.....  
.....

Moest ik erg wennen? En papa en mama? .....

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

Hoe sliepen we de eerste nachten? .....

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

Waren er verder nog bijzonderheden? .....

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

**Gewicht:**

**Lengte:**

**Voeding:**

x/dag ml

x/dag ml

x/dag ml

x/dag ml

x/dag ml

x/dag ml

x/dag ml

**maand**

**1**

Voor veel mensen is dit een emotioneel moment. Natuurlijk is het geweldig dat je kindje de uitgerekende datum voorbij is, maar eigenlijk had het al die tijd in je buik moeten zitten en nu pas geboren moeten worden...

Van:

Tot:

Ben ik al thuis? Moest ik erg wennen aan de nieuwe situatie? .....

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

Hoeveel slaap ik overdag? .....

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

Wat is het fijnste moment van de dag? .....

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

Hebben we stilgestaan bij de uitgerekende datum? .....

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

