



Wie ben ik?

DATUM VAN VANDAAG:

MIJN NAAM:

MIJN LEEFTIJD:

IK BEN ZWANGER

(DUUR ZWANGERSCHAP)

DIT IS MIJN KIND.

(EERSTE, TWEEDE, DERDE, VIERDE, VIJFDE OF ZESDE)

IK HEB DIT BOEK ZELF GEKOCHT/GEKREGEN VAN:

.....

YES/HELP IK BEN ZWANGER EN IK VOEL ME:

(JE MAG MEERDERE ANTWOORDEN AANKRUISEN)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> BLIJ | <input type="checkbox"/> IK KAN HET NIET GELOVEN |
| <input type="checkbox"/> VERRAST | <input type="checkbox"/> ONZEKER |
| <input type="checkbox"/> VERWARD | <input type="checkbox"/> IK VOEL EVEN NIETS |
| <input type="checkbox"/> UITZINNIG VAN VREUGDE | <input type="checkbox"/> IETS ANDERS, NAMELIJK: |
| <input type="checkbox"/> GESCHROKKEN | |
| <input type="checkbox"/> MISSELIJK | |

Bucketlist

TE LAAT

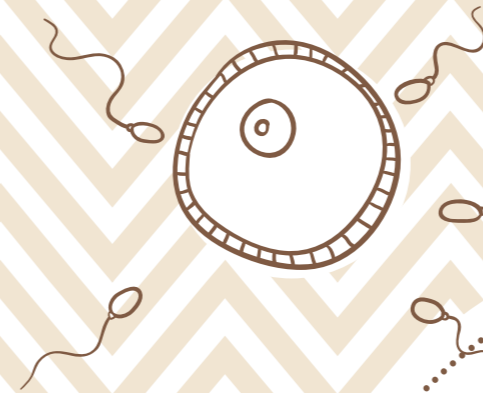


DINGEN DIE IK NOG HAD WILLEN DOEN
VOOR IK ZWANGER WERD:

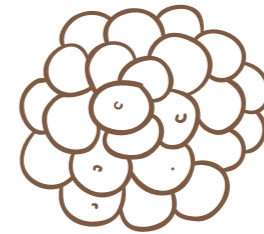
- ROKEN
- PARACHUTESPRINGEN
- DE KATTENBAK SCHOONMAKEN
- ALCOHOL DRINKEN
- RÖNTGENFOTO'S LATEN MAKEN
- DE KAMER SCHILDEREN
- RAUWMELKSE KAZEN ETEN
- IN DE ACHTBAAN
- SUSHI ETEN

HET GOEDE NIEUWS IS:

NA NEGEN MAANDEN / VEERTIG WEKEN / 280 DAGEN
/ ONGEVEER 6.720 UUR OF 403.200 MINUTEN
IS DE GEMIDDELDE ZWANGERSCHAP VOORBIJ!



De
eerste weken



WEEK 1-3

Week 8 en 9

Wat gebeurt er BUITEN je buik?

DE OMTREK VAN MIJN BUIK IS:

..... CENTIMETER

MIJN GEWICHT IS: KILO

MIJN BUIK ZIET ER ZO UIT:

Dit gebeurt er IN je buik

Je kindje is al meer dan een centimeter groot.
Het beweegt, maar dat kun je nog niet voelen.
Nu ontstaan de geslachtskenmerken.
Zou het een jongen of een meisje worden?



IK VOEL ME:

GOED

MOE

RAAR

MISSELIJK

ENERGIEK

GEWOON

BIJZONDER

IETS ANDERS, NAMELIJK:

IK HEB

WEL/GEEN

LAST VAN ZWANGERSCHAPSKWAALTJES.

WAT IK VERDER NOG MERK:

WAT IK VERDER NOG KWIJT WIL:

Bucketlist

DINGEN DIE IK NOG WIL DOEN VOOR DE BABY KOMT:

O SAMEN UITSLAPEN

O EEN DAG UITGEBREID SHOPPEN

O EEN VliegREIS MAKEN VOOR
MIJN BUIK TE DIK IS

O SPONTAAN UIT ETEN GAAN

O EEN GIPSAFDruk VAN MIJN BUIK MAKEN

O DE BABYKAMER AFMAKEN

O SAMEN EEN WEEKENDJE WEG

O EEN NACHT DOORSLAPEN

O FOTOBOKEN BIJWERKEN

O EEN AVONDJE UIT

O ETEN OP DE BANK

O DE ZOLDER/KELDER/LOGEERKAMER/
GARAGE OPRUIJEN

O LEKKER LANG OPBLIJVEN

O IETS ANDERS, NAMELIJK:
.....
.....

Week
22 en 23



Evaluatie bevalling

Week 42

IK VOND DE BEVALLING:

- MOOI
- ZWAAR
- PIJNLIJK
- UITPUTTEND
- LANGDURIG
- IETS ANDERS, NAMELIJK:

.....

AL MET AL DUURDE DE BEVALLING ... UUR.

TOEN HET BEGON, WAS IK:

.....

(VUL IN OP WELKE PLEK JE WAS)

TOEN DE BABY KWAM, WAS IK:

.....

(VUL IN OP WELKE PLEK JE WAS)

BIJ DE BEVALLING WAS:

- NIEMAND
- MIJN PARTNER
- DE VERLOSKUNDIGE
- ZIEKENHUISPERSONEEL
- MIJN MOEDER
- ZIJN MOEDER
- IEMAND ANDERS, NAMELIJK:

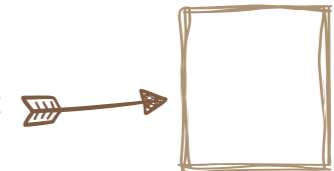
HET LEUKSTE MOMENT VAN DE BEVALLING WAS:

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

HET ZWAARSTE MOMENT VAN DE BEVALLING WAS:

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

IK GEEF DE BEGELEIDERS VAN DE BEVALLING HET RAPPORTCIJFER:



IK GEEF MIJN PARTNER VOOR DE BEVALLING HET RAPPORTCIJFER:



IK GEEF MEZELF VOOR DE BEVALLING HET RAPPORTCIJFER:



IK DOE DIT NOOIT/MET PLEZIER/MISSCHIEN OVER EEN PAAR JAAR NOG EEN KEER.