



# 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             |  |



# WIE IS DE VADER?

DE VADER VAN MIJN BABY HEET:

.....

ZIJN LEEFTIJD IS:

.....

DIT IS ZIJN ..... KIND

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

HOE VINDT HIJ HET DAT HIJ VADER WORDT?

(JE MAG MEERDERE ANTWOORDEN AANKRUISEN)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> HIJ IS BLIJ                  | <input type="checkbox"/> HIJ KAN HET NIET GELOVEN |
| <input type="checkbox"/> HIJ IS VERRAST               | <input type="checkbox"/> HIJ IS ONZEKER           |
| <input type="checkbox"/> HIJ IS VERWARD               | <input type="checkbox"/> HIJ VOELT EVEN NIETS     |
| <input type="checkbox"/> HIJ IS UITZINNIG VAN VREUGDE | <input type="checkbox"/> HIJ VINDT IETS ANDERS.   |
| <input type="checkbox"/> HIJ IS GESCHROKKEN           | NAMELIJK:   |
| <input type="checkbox"/> HIJ IS MISSELIJK             | .....   |

HOE REAGEERDE HIJ TOEN HIJ HOORDE DAT HIJ VADER WORDT?

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

# Jullie relatie

HOE LANG ZIJN JULLIE BIJ ELKAAR?

.....

HOE HEBBEN JULLIE ELKAAR LEREN KENNEN?

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

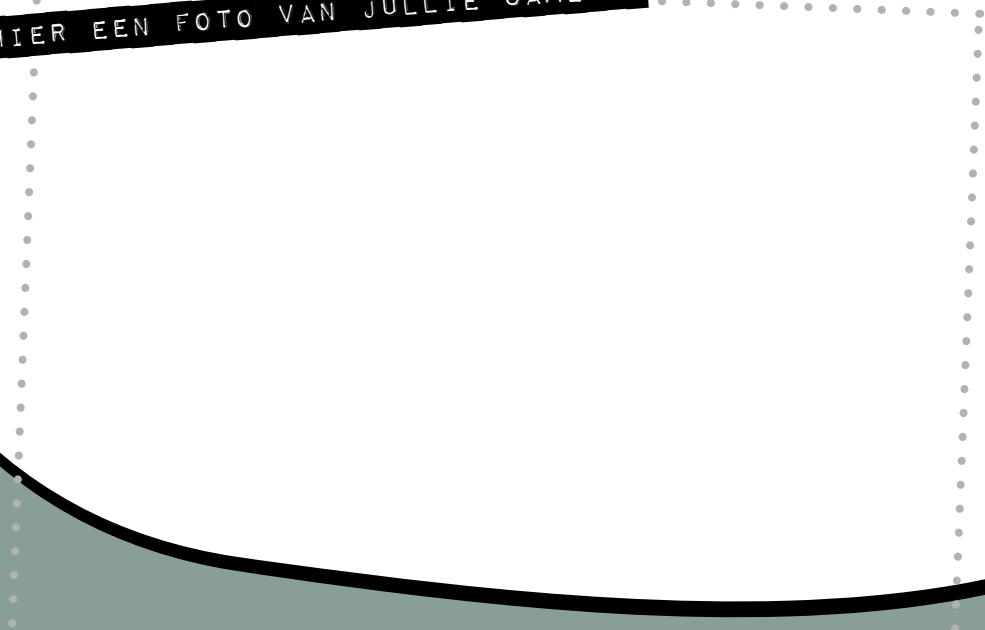
JULLIE:

- HEBBEN VERKERING
- ZIJN GETROUWD
- ZIJN VERLOOFD
- WONEN SAMEN
- HEBBEN (NOG) GEEN RELATIE

WAAROM DENK JE DAT HIJ EEN LEUKE VADER GAAT ZIJN?

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

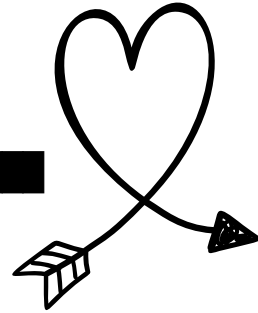
PLAK HIER EEN FOTO VAN JULLIE SAMEN:





# BUCKETLIST

## TE LAAT

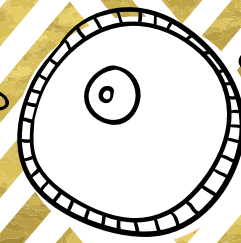


DINGEN DIE IK NOG HAD WILLEN DOEN  
VOOR IK ZWANGER WERD:

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

### HET GOEDE NIEUWS IS:

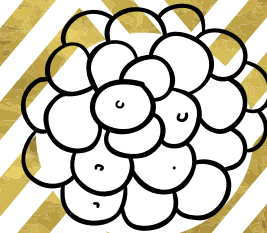
NA NEGEN MAANDEN / VEERTIG WEKEN / 280 DAGEN  
/ ONGEVEER 6.720 UUR OF 403.200 MINUTEN  
IS DE GEMIDDELDE ZWANGERSCHAP VOORBIJ!



DE

EERSTE

WEKEN



WEEK 1-3

# WEEK 1, 2 EN 3

## WAT GEBEURT ER BUITEN JE BUIK?

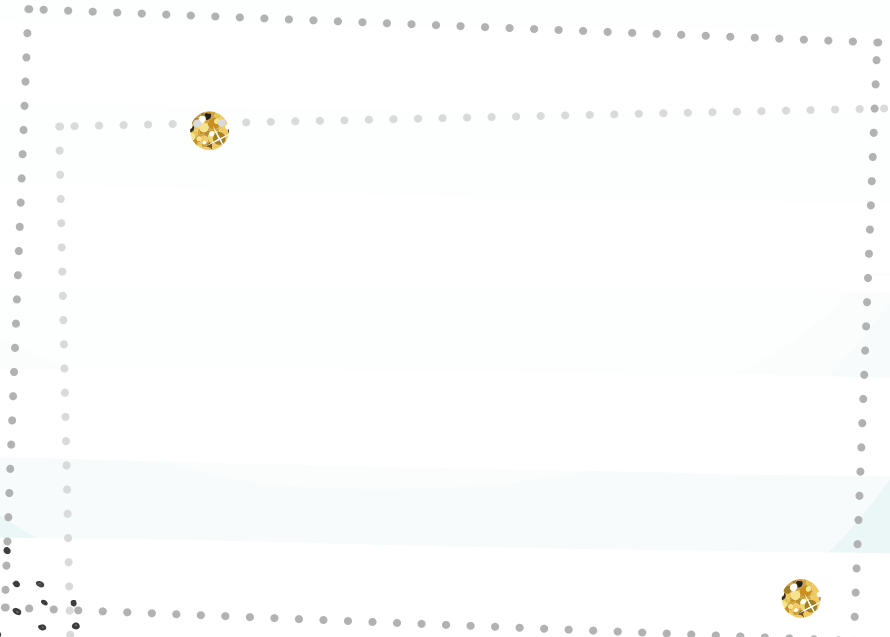
DE OMTREK VAN MIJN BUIK IS:

..... CENTIMETER

MIJN GEWICHT IS: ..... KILO

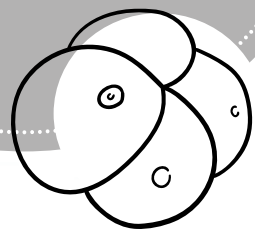
MIJN BUIK ZIET ER ZO UIT:

(MAAK ELKE TWEË WEKEN EEN FOTO VAN JE BUIK EN PLAK DIE HIER. KIES STEEDS HETZELFDE STANDPUNT VAN DE CAMERA ZODAT JE DE VERSCHILLEN GOED KUNT ZIEN.)



## DIT GEBEURT ER IN JE BUIK

De eerste twee weken van je zwangerschap krijg je cadeau. In week 3 nestelt het bevruchte eitje zich in in je baarmoeder. Een klompje cellen vormt het begin van je baby.



### 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:

.....



# DE TEST

IK HEB EEN ZWANGERSCHAPSTEST GEDAAN OP:

.....

(VUL DE DATUM IN)

IK WAS TOEN:

(VUL DE PLAATS IN)

IK WAS ALLEEN/SAMEN MET:

HET WAS DE ..... TEST DIE IK DEED.

(VUL HET AANTAL IN)

IK WAS VRESELIJK/EEN BEETJE/

NIET GESPANNEN TIJDENS HET WACHTEN.

TOEN IK ZAG DAT IK ZWANGER WAS, VOELDE IK ME:

(JE MAG MEERDERE ANTWOORDEN AANKRUISEN)

- |                                      |                                     |   |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> OPGEWONDEN  | <input type="checkbox"/> VERRAST    | <input type="checkbox"/> HET WAS ONWERKELIJK    |
| <input type="checkbox"/> BLIJ        | <input type="checkbox"/> BEZORGD    | <input type="checkbox"/> IETS ANDERS, NAMELIJK: |
| <input type="checkbox"/> ZENUWACHTIG | <input type="checkbox"/> GELUKKIG   | .....   |
| <input type="checkbox"/> GESCHROKKEN | <input type="checkbox"/> PANIEKERIG |   |

IK WILDE AL LANG/NOG MAAR KORT/EIGENLIJK NIET

ZWANGER WORDEN.

WAT IK NOG  
WIL ZEGGEN OVER DE  
ZWANGERSCHAPSTEST:

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

WEEK

4-5