

MUST DO

101



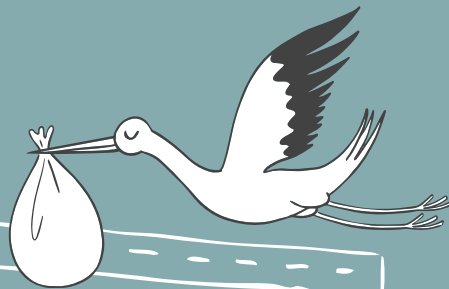
★ DINGEN ★

DIE JE ZÉKER MOET DOEN

ALS JE

ZWANGER

BENT



Een uitgave van **DE LANTAARN**
 © 2020 De Lantaarn b.v., Ede

Auteur: Fiona Huisman
Redactie: Vitataal
Opmaak: Fenatic
Afbeeldingen: Shutterstock

ISBN 978-94-6354-452-8
NUR 370

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vermenigvuldiging en verspreiding zijn, behalve voor private, niet-commerciële doeleinden, verboden en worden civiel- en strafrechtelijk vervolgd. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding van het werk via fotokopieën, film, radio en televisie, elektronische media en internet alsmede voor commercieel gebruik van de getoonde beelden en teksten.

INLEIDING



JE BENT ZWANGER!

Gefeliciteerd!



Alle reden om eens lekker op de bank te ploffen. Leg je voeten op tafel, zet enigszins gezonde snacks binnen handbereik en neem even heerlijk de tijd om de grappige en praktische tips in dit boekje te lezen. Wedden dat je nog niet aan alles had gedacht?



Vink aan



**TIJD VOOR JEZELF
 (NU HET NOG KAN)...**

.....
101 HANDIGE TIPS

Investeer in zwangerschapskleding

Echt, het duurt misschien nog even, maar er komt een tijd dat je echt heel dik bent en nergens meer in past. Juist dan verdien je het om iets heel moois aan te trekken. Je zwangere lijf is prachtig, geniet ervan!



Gedaan?

Rare eetgewoonten?

Maak hem gewoon midden in de nacht wakker omdat je lijf gerookte paling met aardbeienijs nodig heeft. Heeft hij een drukke baan en moet hij om 6 uur op? Nou, jammer dan. Had hij je maar niet zwanger moeten maken.



Gedaan?

Luister vooral niet naar vreselijke bevallingsverhalen van anderen. Als je horror wilt, kun je beter naar de bioscoop gaan. Daar heb je er tenminste nog popcorn bij.



Gedaan?

Meld je dus gewoon lekker een keer ziek van je werk. Niemand vindt dat gek, je bent zwanger!

Gedaan?

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dus neem lekker die plaats in de bus aan als er iemand voor je gaat staan. Nee, natuurlijk ben je nog geen tachtig, maar je bent wel zwanger. Hop, zitten jij!

Gedaan?

Het duurt lekker negen maanden, dus geniet ervan dat je een hele tijd niet ongesteld wordt. Oké, je krijgt ongeveer dezelfde kwalen, maar met een veel leuker resultaat!

Gedaan?

Hoewel je vast meer honger zult hebben, moet je proberen jezelf niet vol te proppen. Die baby heeft geen twee broodjes hamburger nodig. Wél de juiste voedingsmiddelen. En jij ook.



Gedaan?