

• DAG 1 •

BABY

=

EICEL

+

ZAADCEL

=

GENIAAL

Weetje: je baby is een uniek exemplaar. Elke eicel is uniek, elke zaadcel is uniek. Een eicel heeft 23 chromosomen en een zaadcel ook. Op elk chromosoom liggen talloze genen. Elk gen draagt erfelijke eigenschappen. Eicel + zaadcel is een nieuw uniek mens met 46 gemengde chromosomen. Alleen een eeneiige tweeling heeft hetzelfde DNA-pakketje.



• DAG 2 •

VIER JE KRAAMWEEK GEWOON IN BED
NA GEDANE ARBEID IS HET GOED RUSTEN

Houd je rust in ere. Uitgerust geniet je toch het meest,
al is uitrusten in je kraambed een illusie. Probeer alle
hectiek en nieuwe ervaringen in elk geval af te wisselen
met rustmomenten in je dagindeling.

5 dagen in bed/5 dagen op bed/5 dagen rond bed



• DAG 3 •

BEWONDER
VERWONDER
GEDONDER
PIJN VAN ONDER