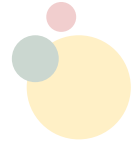




Oei, ik groei!  
Hét negen maanden dagboek

# Inhoud



Het mooiste en creatiefste dagboek	4
Uitleg per pagina	5
Deze zwangerschap wordt mogelijk gemaakt door...	7
Even voorstellen	8
Je andere 50%	10
Dit is liefde!	12
Onze burgerlijke- en ouderlijkestandgegevens	13
De ontdekking van jou	14
Je wereldkundig maken	16
En zo denken zij	18
Gezondheidszaken	19
Ons eerste bezoekje aan de verloskundige	20
De eerste keer dat ik je hartje hoorde	21
De eerste echo	22
De volgende bezoeken gingen zo	23
Onderzoeken	24
Jij en ik in kilo's samen	25
Kwaaltjes en onvriendelijke lichaamsgebeurtenissen	26
Oei, ik groei!-humeurenschema	28
Mijn leukste / bizarste / mooiste / engste dromen	29
De metamorfose van jouw kamertje	30
Ik voor de zwangerschap en aan het eind van de zwangerschap	32
Wedden dat...	34
Even terugkijken op maand 1	36
Creatie van de maand 1	38
Week 5	40
Week 6	42
Week 7	44
Week 8	46
Week 9	48

<b>Creatie van de maand 2</b>	<b>50</b>
<b>Week 10</b>	<b>52</b>
<b>Week 11</b>	<b>54</b>
<b>Week 12</b>	<b>56</b>
<b>Week 13</b>	<b>58</b>
<b>Creatie van de maand 3</b>	<b>60</b>
<b>Mijn 3 A's</b>	<b>62</b>
<b>Week 14</b>	<b>64</b>
<b>Week 15</b>	<b>66</b>
<b>Week 16</b>	<b>68</b>
<b>Week 17</b>	<b>70</b>
<b>Week 18</b>	<b>72</b>
<b>Creatie van de maand 4</b>	<b>74</b>
<b>Week 19</b>	<b>76</b>
<b>Week 20</b>	<b>78</b>
<b>De helft zit erop!</b>	<b>80</b>
<b>Week 21</b>	<b>82</b>
<b>Week 22</b>	<b>84</b>
<b>Creatie van de maand 5</b>	<b>86</b>
<b>Week 23</b>	<b>88</b>
<b>Week 24</b>	<b>90</b>
<b>Week 25</b>	<b>92</b>
<b>Week 26</b>	<b>94</b>
<b>Week 27</b>	<b>96</b>
<b>Creatie van de maand 6</b>	<b>98</b>
<b>Mijn 3 A's</b>	<b>100</b>
<b>Week 28</b>	<b>102</b>
<b>Week 29</b>	<b>104</b>
<b>Week 30</b>	<b>106</b>
<b>Week 31</b>	<b>108</b>



Creatie van de maand 7	110
Week 32	112
Week 33	114
Week 34	116
Week 35	118
Week 36	120
Creatie van de maand 8	122
Week 37	124
Week 38	126
Week 39	128
Week 40	130
Week 41	132
Week 42	133
Creatie van de maand 9	134
Je geboorte!	136
En toen... was de wereld een prachtexemplaar rijker	138
Met dit kaartje lieten we iedereen weten dat jij bent geboren	140
Even terugkijken...	142

# Het mooiste en creatiefste dagboek



Gefeliciteerd met de mooiste en creatiefste aanschaf voor de spannendste negen maanden van je leven. Met dit *Negen maanden dagboek* houd je tijdens je zwangerschap bij wat er allemaal gebeurt en hoe jij het ervaart. Leuk om nu te doen, maar nog veel leuker voor later. Om zelf door te lezen, maar ook om aan je kind te geven als het ouder is.

## Hoe nu verder...

Het belangrijkste is eigenlijk dat je niet vergeet iedere week wat te schrijven. Je zult niet de eerste zijn die denkt dat je het volgende week wel even doet, maar de ervaring leert dat dit niet gebeurt en volgende week de volgende volgende week wordt enzovoort.

- Neem er dus echt even de tijd voor!
- Schrijf over alles wat in je opkomt. Positief en negatief!
- Blader het boek even door voor je begint, zodat je weet wat je waar kunt invullen.
- Maak foto's. Ook al baal je van je strie, voel je jezelf dik en uitgezakt, later geniet je van deze foto's en zie je (dan zonder hormooninvloeden) dat je er echt prachtig uitzag!
- Bewaar van alles en plak het in je boek! Bonnetjes van de aankopen die je deed, een likje verf van de kinderkamer, een proefdruk van het geboortekaartje, een printscreen van een leuk berichtje dat je kreeg, een foto van de wc waar je veel te vaak naartoe moest enzovoort, enzovoort. Hoe gekker, hoe leuker voor later!

## Van papa tot mee-mama

Waren er vroeger alleen nog papa-mamastelletjes, nu hebben we ook mama-mamastelletjes. Daarom staat er geen papa of vader in dit dagboek maar .....

Op die puntjes kun je zelf invullen wat bij jou past. Jij creëert jouw ultieme zwangerschapsdagboek!



## Actieve of nog niet geactiveerde partner?

Sommige partners zijn nog fanatieker zwanger dan de zwangere mama's, en andere zien het wel gebeuren als de baby geboren is. Oplossing: actieve partners schrijven om de week mee met de mama's. De nog-niet-geactiveerde partners schrijven niet mee, maar schenken een lekker kopje thee voor de schrijvende mama's in.

### Uitleg per pagina

Sommige vrouwen worden ontzettend creatief tijdens de zwangerschap, bij anderen staat de creativiteit even op een laag pitje. Om je op weg te helpen hebben we hier per pagina wat ideeën en uitleg gegeven.

#### **Pagina 14 De ontdekking van jou**

Plak hier een foto van je zwangerschapstest, en wellicht ook het bonnetje van aanschaf.

#### **Pagina 22 De eerste echo**

Plak hier een foto van je echo en schrijf er iets leuks bij.

#### **Pagina 30 De metamorfose van jouw kamertje**

Maak de pagina van het eindresultaat nog leuker door een stukje behang in te plakken, een likje verf op de pagina te doen enzovoort.

#### **Pagina 32 Ik voor de zwangerschap en aan het eind van de zwangerschap**

Niet iedereen ziet graag een foto van zichzelf aan het eind van de zwangerschap. Maar geloof ons, later vind je het super om deze terug te zien, dus zet al je verlegenheid aan de kant!

#### **Pagina 36 Maand 1**

Als we het hebben over nieuws, dan bedoelen we het nieuws van de wereld, dus niet over het ontdekken van je zwangerschap. Dat heb je daarvoor al uitgebreid beschreven!

#### **Pagina 38 Creatie van de maand**

Plak hier foto's van deze maand, maar ook krantenkoppen, mooie spreuken, spullen die je graag wilt kopen of gekocht hebt voor de baby. Hoe gekker hoe leuker!

# Deze zwangerschap wordt mogelijk gemaakt door...

Naam \_\_\_\_\_

Leeftijd \_\_\_\_\_

Dit is mijn \_\_\_\_\_ e zwangerschap

&

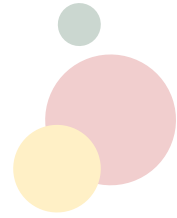
Naam \_\_\_\_\_

Leeftijd \_\_\_\_\_

Ik word voor de \_\_\_\_\_ e keer .....



# Even voorstellen



De korte samenvatting is dat ik dus je moeder ben. En ook al is het straks voor jou als kind waarschijnlijk moeilijk voor te stellen, ik ben ook ooit klein geweest. Mijn moeder heet(te) \_\_\_\_\_ en is / was \_\_\_\_\_ en mijn vader heet(te) \_\_\_\_\_ en is / was \_\_\_\_\_. Ik ben op \_\_\_\_\_ geboren in \_\_\_\_\_. Die plaats ligt in \_\_\_\_\_. Ik realiseer me nu pas dat de eikel waar jij nu uit voort bent gekomen bij mijn geboorte al aanwezig was. Feitelijk ben je dus al mijn hele leven voor 50% bij mij aanwezig, maar dit terzijde.

## Als kind was ik

---

---

---

## Op school

---

---

---

## Als kind waren mijn hobby's

---

---

---

## Mijn studie

---

---

---



**En toen ging ik werken**

---

---

---

**Mijn lievelingseten (voordat de zwangerschapshormonen toesloegen)**

---

---

---

**Waar ik me het meest aan kan ergeren is**

---

---

---

**Wat ik je ook nog wil vertellen is**

---

---

---

**Mijn beste eigenschap**

---

---

---

**Mijn slechtste eigenschap**

---

---

**Maar wellicht zegt dit nog wel het meest over mij. Dit is wat ik zo mooi vind aan het leven. Dit is de reden dat ik opsta, dat ik ben wie ik ben**

---

---

---

# Je andere 50%



Ik ben je ..... En ja, ook ik ben ooit klein geweest. Mijn moeder heet(te) \_\_\_\_\_ en is / was \_\_\_\_\_ en mijn vader heet(te) \_\_\_\_\_ en is / was \_\_\_\_\_. Ik ben op \_\_\_\_\_ geboren in \_\_\_\_\_ Die plaats ligt in \_\_\_\_\_

In vogelvucht heeft mijn leven er tot nu toe zo uitgezien.

## Als kind was ik

---

---

---

## Op school

---

---

---

## Als kind waren mijn hobby's

---

---

---

## Mijn studie

---

---

---

## En toen ging ik werken

---

---

---

**Mijn lievelingseten**

---

---

---

**Waar ik me het meest aan kan ergeren is**

---

---

---

---

**Wat ik je ook nog wil vertellen is**

---

---

---

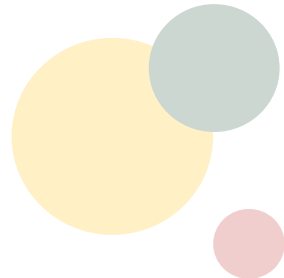
---

**Maar wellicht zegt dit nog wel het meest over mij. Dit is wat ik zo mooi vind aan het leven. Dit is de reden dat ik opsta, dat ik ben wie ik ben. Mijn levensmotto, mijn missie, mijn visie**

---

---

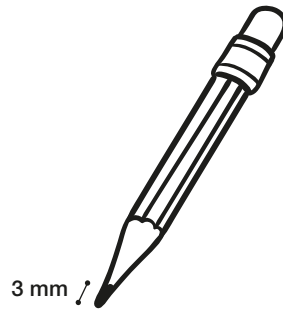
---





# Week 5

Je bent nu zo groot als een potloodpunt.  
Gemiddelde grootte 3 mm



Datum \_\_\_\_\_

Over deze week

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

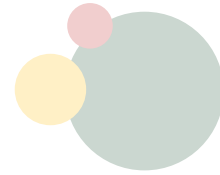
---

---

---

---

---



Deze momenten wil ik nooit meer vergeten

---

---

---

---

En deze liever wel

---

---

---

---

Kwaaltjes en andere ongemakken

---

---

---

---

Niet vergeten / To-dolijst

---

---

---

---

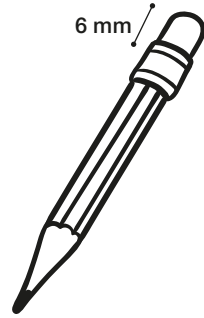
Nu ik de eerste week zeker weet dat ik zwanger ben

- loop ik op wolken
- durf ik echt niks meer te doen of te eten
- geloof ik het nog steeds niet
- \_\_\_\_\_



# Week 6

Je bent nu zo groot als een gummetje.  
Gemiddelde grootte 6 mm



Datum \_\_\_\_\_

Over deze week

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Maand 2

Deze momenten wil ik nooit meer vergeten

---

---

---

---

En deze liever wel

---

---

---

---

Kwaaltjes en andere ongemakken

---

---

---

---

Niet vergeten / To-dolijst

---

---

---

---

Mijlpaal van de week

Je hartje klopt!

