



Zwanger

Dit boek is van:



Gefeliciteerd!

Je bent zwanger. Er breekt een bijzondere tijd aan vol veranderingen en bijzondere momenten. Om al die momenten, klein en groot, te bewaren, heb ik dit zwangerschapsdagboek gemaakt. Door de vragen te beantwoorden, schrijf je een persoonlijk herinneringsboek dat gevuld is met jouw gedachten, gevoelens en veranderingen in jouw lichaam en dat van jouw baby. Het is een mooie manier om nu bewust te genieten van je zwangerschap en een dierbaar cadeau voor je kind later. Elke week is er ruimte om te schrijven en om je te helpen bij alles wat er geregeld moet worden, heb ik diverse lijstjes toegevoegd. Zo wordt jouw boek een vaste plek voor alles wat met jouw zwangerschap te maken heeft. Om je boek nog mooier te maken, heb ik ruimte opengelaten voor extra verhalen, foto's en herinneringen. Wanneer en hoe vaak je schrijft, bepaal je helemaal zelf. Ik hoop dat je er helemaal jouw boek van maakt en wens je een fijne zwangerschap toe.

Liefs,

Elma van Vliet



Inhoud

Hoera! Zwanger	07
Alles op een rijtje	
Afspraken, tips en vragen	14
Belangrijke personen	20
Echo's	22
Namen	26
Babyuitlestijl	28
Het eerste trimester	31
Het tweede trimester	45
Het derde trimester	87
Hoera! Je bent geboren	121

Dit ben ik:



Naam: _____

Leeftijd: _____ Dit is mijn _____ zwangerschap



Hoera!

Vandaag wist ik dat ik zwanger was van jou

Dag: _____

Tijd: _____

Plaats: _____

Dit was het eerste dat ik deed:



Het
eerste
trimester

Afspraken, tips en vragen.

WK 01 T/M 14

Afspraak: _____

Datum: _____ Tijd: _____

Vraag: _____

Afspraak: _____

Datum: _____ Tijd: _____

Vraag: _____

Afspraak: _____

Datum: _____ Tijd: _____

Vraag: _____

Afspraak: _____

Datum: _____ Tijd: _____

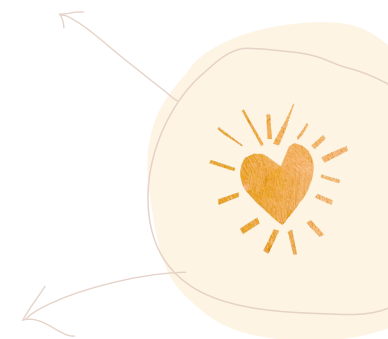
Vraag: _____

Hier is ruimte voor vragen die je wilt stellen of tips die je kreeg:



Checklist:

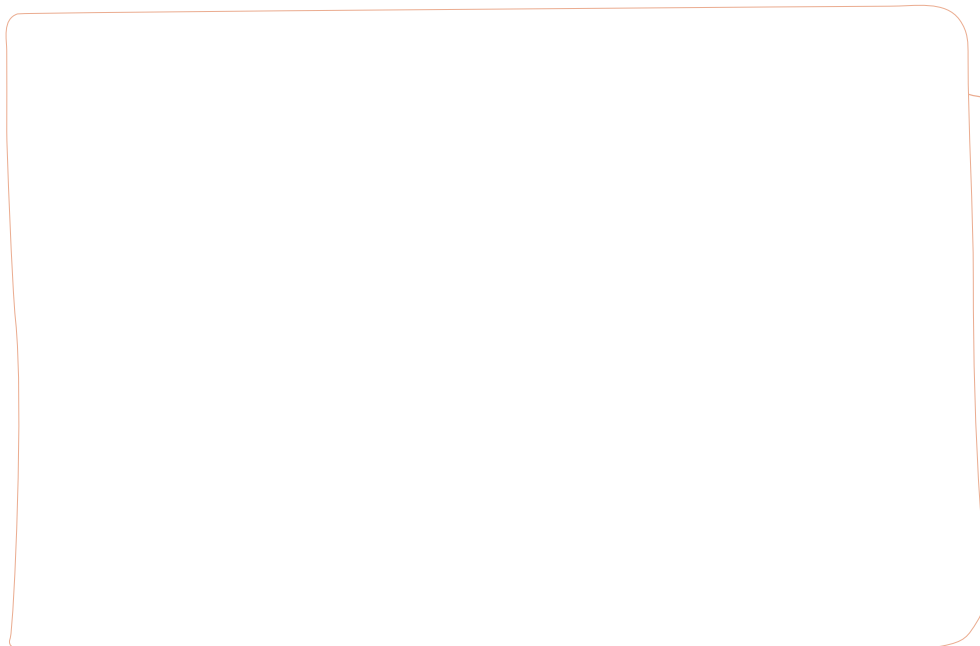
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Echo's

Dit ben jij

De eerste echo:



Datum: _____ Je bent _____ weken

Ik ging alleen/samen met: _____

Dit is wat er door me heen ging toen ik jou voor het eerst zag:

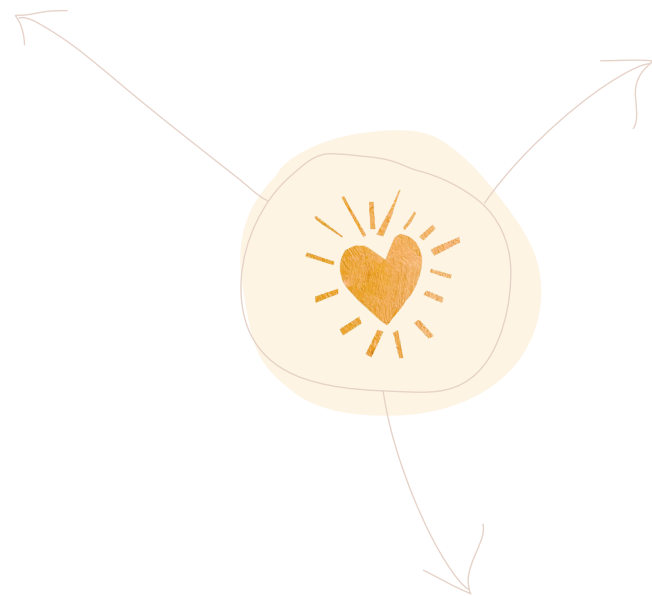
De uitgerekende datum

Op deze datum
word jij verwacht:



Namen

Een van de leukste dingen is nadenken over een naam voor je baby. Deze pagina's helpen je bij het brainstormen over jouw perfecte jongens- of meisjesnaam.



Top 3

Jongensnamen

Top 3

Meisjesnamen

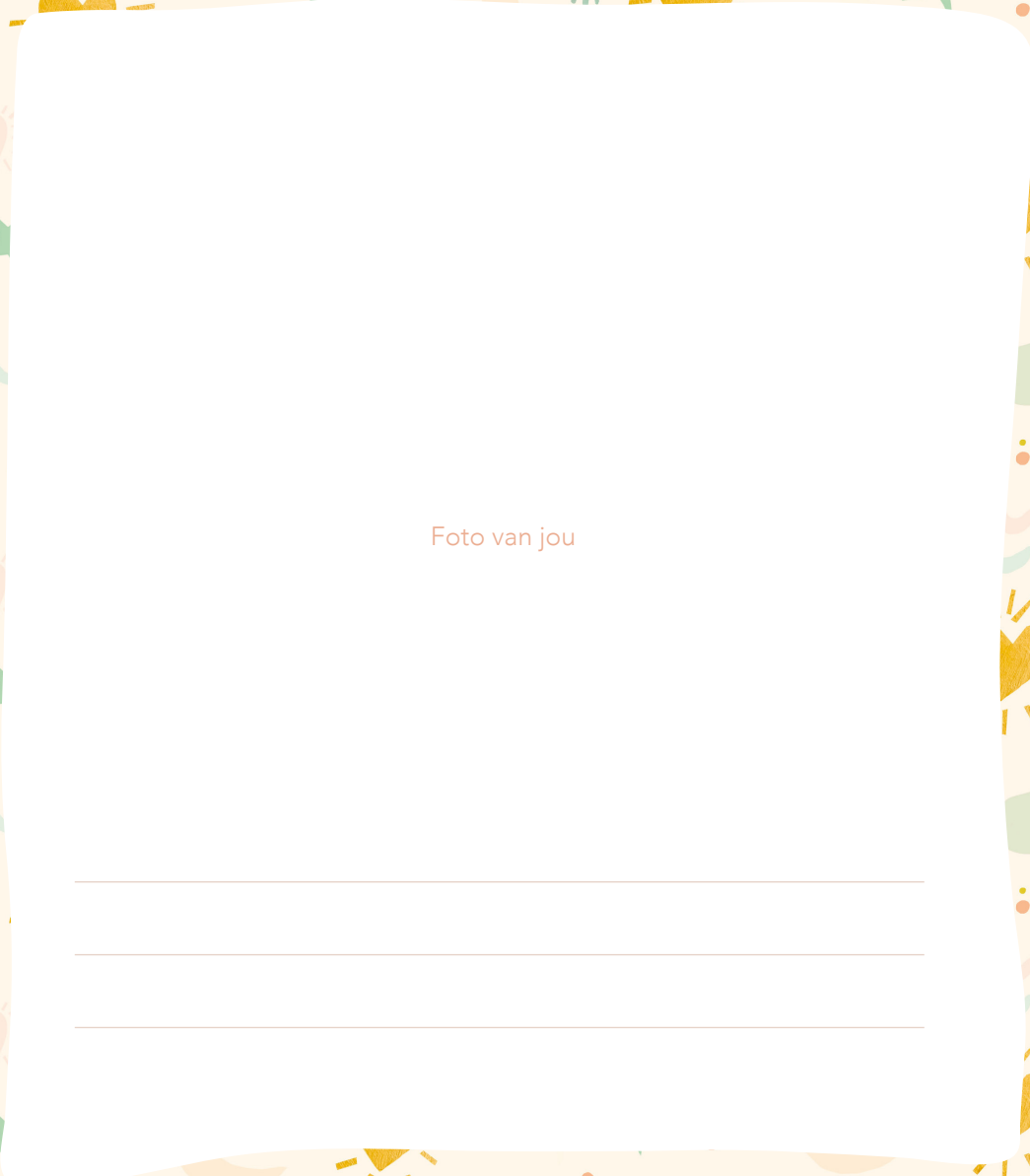
Babyuitzetlijst

Bevallings: _____

Ziekenhuistas: _____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



Datum: _____

Merk je al iets van je zwangerschap? Wat is er anders?

Babyfeitje:
Het eerste teken van leven!
Het hartje van je baby begint te kloppen. De hersentjes, het ruggenmerg en de ruggenwervels ontwikkelen zich en de armpjes en beentjes zijn aan het groeien.

Hoe voel je je?

- Geweldig
- Moe
- Misselijk
- Bijzonder
- Gewoon

Hoeveel testen heb je gedaan voordat je geloofde dat je zwanger was?

1 2 3 4+

Anders: _____

Wanneer is je eerste afspraak met de verloskundige/gynaecoloog? Wat verwacht je van die afspraak?



8 WK +/- 1,3 cm
7 WK +/- 1 cm
6 WK +/- 5 mm
5 WK +/- 2 mm



De lengte van je baby

wk 20

Datum:

Gefeliciteerd! Je bent op de helft van je zwangerschap.

Welke dingen wil jij nog doen voordat jouw baby geboren wordt?

- Uitslapen
- Lekker uit eten gaan
- Een avondje uit met: _____
- Anders: _____

Dit is hoe ik me voel:

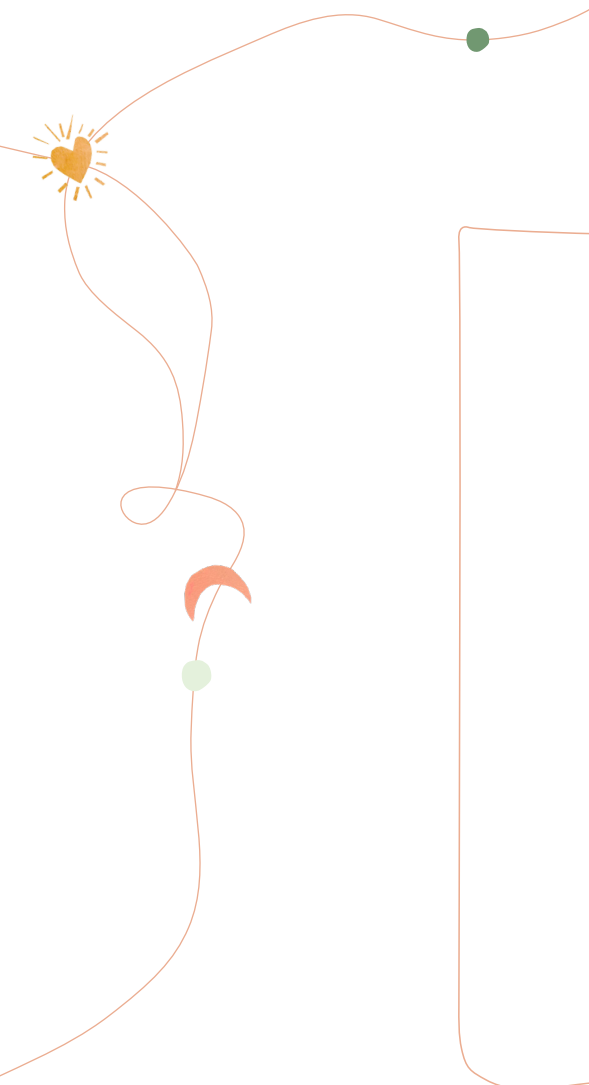
Dit zou ik graag tegen mijn baby willen zeggen:

Babyfeitje:

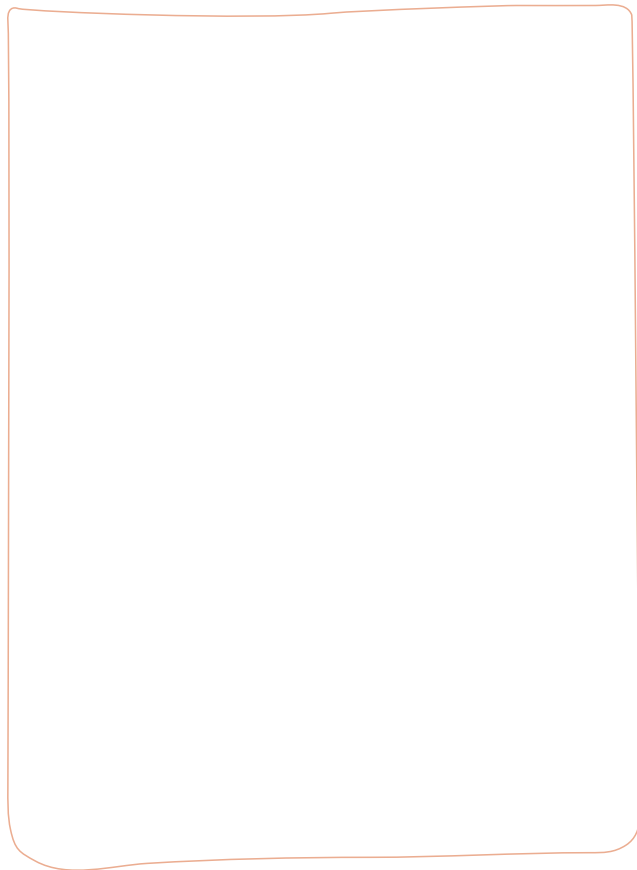
Jouw baby drinkt nu kleine slokjes vruchtwater en kan daardoor de hik krijgen, waardoor je hem voelt schokken in je buik. Ook maakt hij/zij nu voor het eerst plakkerige poep, die meconium heet. Dit is de eerste ontlasting die je baby na de geboorte uitpoept.



Hoera!
Je bent geboren



Je eerste fotomoment



Je heet: _____

Lengte: _____

Gewicht: _____



Ruimte voor jouw geboortekaartje



Van baby tot kleuter

Bewaar ook de mooiste herinneringen aan de eerste vier jaar van jouw kind. Je leven als jonge ouder is druk en de tijd vliegt voorbij.

Er gebeurt zoveel in de eerste weken, maanden en jaren dat het lastig is om al die bijzondere, kleine en grote momenten te onthouden. Dit invulalbum helpt je om al die mooie verhalen te bundelen. Van doorslapen tot eerste woordjes, verjaardagen, en bijzondere momenten.

Leuk om nu te maken en een geweldig cadeau om later te geven.

Kijk voor meer informatie op:
www.elmavanvliet.nl

