



MAMA
BAAS

Zwangerschaps journal

HOUD ALLE MOOIE MOMENTEN
VAN JE ZWANGERSCHAP BIJ

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst Inne Vanden Bremt
Vormgeving Keppie & Keppie

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv & Mama Baas, Tielt, 2023
D/2023/45/289 – NUR 851 / 450
ISBN: 978 94 014 9409 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Van buik tot baby

*Mama worden is...
na één seconde overweldigend.
En geweldig.
En ook geweldig vermoeiend.
Geweldig emotioneel.
Mama worden is veel.
Mama worden is alles.*

Spannend, onwezenlijk, emotioneel, pijnlijk, zalig, overdonderend, vermoeiend, angstaanjagend, magisch, absurd, onvoorstelbaar...

Zo kun je de gevoelens die je zult ervaren de volgende weken omschrijven. Want proficiat, je bent zwanger! Je wordt mama. Je zet over enkele maanden een gloednieuw leven op onze aardbol. *Holy moly.*

Vanaf nu tel je trouwens niet meer in dagen of maanden, maar in weken. Om precies te zijn: 40 weken. Dan ontmoet je de liefde van je leven. Je baby, je wondertje, het mooiste wezentje op aarde dat je zelf hebt gemaakt.

Een zwangerschap is onvergetelijk om verschillende redenen. Omdat je dingen voelt die je nog nooit hebt gevoeld. Dingen die je nadien liever niet meer voelt. Dingen die je plots ontdekt. Dingen die je weleens vergeet. Dingen die je ontroeren. Dingen die je boos maken. Dingen die je blij maken. Dingen die je verwonderen.

Je beleeft iets unieks: je creëert een leven diep vanbinnen en daarna zet je het helemaal zelf op de wereld. Zeg nu nog eens dat vrouwen niet het dichtste in de buurt komen van goddelijke wezens. Ha!

Kortom, een zwangerschap is een periode in je leven die je wilt blijven herinneren. Je zult er later ongetwijfeld op willen terugkijken. Al is het maar om opgelucht adem te halen dat al die kwaaltjes voor-goed verleden tijd zijn. Welnu, dan komt deze zwangerschapsjournal als geroepen.

Maand per maand kun je bijhouden hoe je beleeft dat er een piepklein mensje in jou groeit. Met tal van invulrubrieken, doorspekt met fijne weetjes, tips en advies, checklists, grappige quotes... Een ideale plek om alle herinneringen – van vervloekt over hilarisch tot hartverwarmend – aan je tijd als toekomstige mama te verzamelen.

We leven in een tijd waarin foto's vooral op sociale media terechtkomen of massaal worden bewaard op onze smartphone. Toch is er in dit dagboek ook plaats voor plaatjes die je afdruckt op (foto)papier. En achteraan zit een extra mapje waarin je waardevolle echo's en beelden van tijdens je zwangerschap kunt bewaren.

Van het eerste schopje tot de grote intrede van je kleine spruit: maak met dit zwangerschapsdagboek een kostbaar cadeau voor jezelf voor later. Een herinnering waarin je ook kunt bladeren samen met het minimensje dat toen in je buik zat.

Veel plezier!





Zwanger!

Maar misschien
weet je het nog niet.

— WIST JE DAT ... —

... als je 'overtijd' bent en je zwangerschapstest positief blijkt te zijn,
je eigenlijk al **meer dan vier weken ver** bent?

Een rit van 40 weken

Een zwangerschap duurt normaal
– gerekend vanaf je eisprong –

266 dagen

Wil je zelf je vermoedelijke bevallingsdatum achterhalen?
Dan kun je tellen.

Trek 3 maanden af van de datum van je laatste menstruatie
en tel er 7 dagen bij.




-3 maanden
+7 dagen =

VOORBEELD

Laatste menstruatie 21 juli - 3 maanden + 7 dagen =
28 april is je vermoedelijke bevallingsdatum.

Nog 9 maanden tot onze eerste ontmoeting

Ok you van jou moeten bevallen op ...



Jouw mama heet



Jouw papa heet



Jij bent mijn



1ste kindje



2de kindje



3de kindje



4de kindje



5de kindje



. . . de kindje

Check!

Ik ontdekte dat ik zwanger was van jou.

Een onvergetelijk moment!

Ik was toen

thuis

op het werk

op vakantie

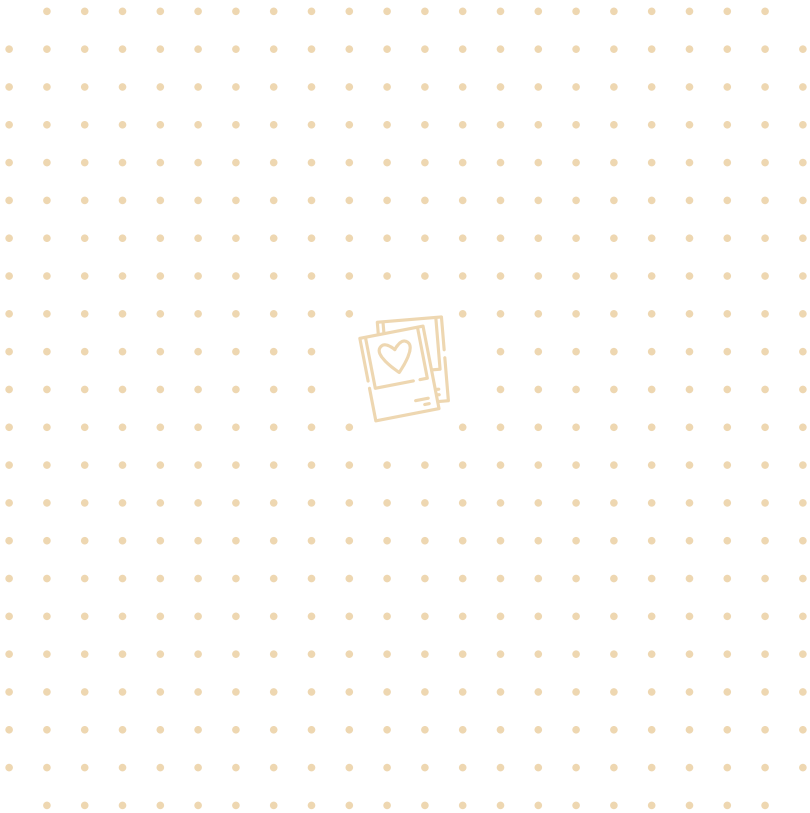
op stap

bij familie/vrienden

.....

Mijn positieve zwangerschapstest,

de aankondiging aan je papa/mama...



Dieren en zwangerschap

Hoelang duren zwangerschappen bij dieren?

(Voor alle duidelijkheid: we willen je **niét** vergelijken met een dier!)

MUIS

3
weken

KAT

8-9
weken

REE

39
weken

VARKEN

17
weken

HAAS, KONIJN

4
weken

KAMEEL

48-56
weken

PAARD

48
weken

MENSAPEN

36
weken

CAVIA, HOND

9
weken

GEIT, SCHAAP

21
weken

OLIFANT

87-90
weken

EZEL

51
weken

Godzijdank ben ik geen kameel of – nog erger – een olifant!

Emotionele rollercoaster: stap maar in!

Er ging een wervelwind aan emoties door me heen.
Ik voelde me

- verrast
- in de wolken
- zo blij en emotioneel dat ik een traantje of twee, of drie...) heb gelaten
- onzeker
- toch wel wat angstig
- gerustgesteld
-

Je papa/mama voelde zich

- verrast
- in de wolken
- zo blij en emotioneel dat ik een traantje of twee, of drie...) heb gelaten
- onzeker
- toch wel wat angstig
- gerustgesteld
-