

VOORWOORD

Wow, je bent zwanger! Het is een mirakel, een feest, maar man, wat is het soms een drama. Zelf had ik nogal een haat-liefdeverhouding met mijn beide zwangerschappen. Ik vond het fantastisch om de eerste 'plopjes' te voelen. Het is vet bijzonder je te realiseren dat er een ander levend wezen in je groeit.

Phoe, wat komt er veel op je af. Op JOU af. Alles wat er gebeurt, gebeurt met jou. Jij bent degene wiens lichaam rare dingen gaat doen. Jij bent degene wiens hormonen alle kanten op schieten en jij bent ook degene die dat wijntje moet laten staan, juist op het moment dat je het 't hardst nodig hebt. Kortom: zwanger zijn is een wonder, maar het geeft ook een hoop gedonder.

Daarom maakte ik deze kalender voor jou. Om deze zwangerschap te vieren, maar ook om je te laten weten dat het niet erg is als je niet 24/7 met een zwangerschapsgloed en gelukzalige glimlach rondloopt. En dat je niet de enige bent die in paniek schiet als je even niets voelt, die baalt van opgezwollen voeten of die de nieuwe versie van zichzelf niet altijd herkent. Hoe fijn zou het zijn als je wel 42 weken blijft lachen? Dat wil ik graag bereiken met deze kalender. Waarin je niet leest wanneer je kind zo groot is als een sinaasappel, maar die je wel elke week een hart onder de riem steekt.

Elsbeth Teeling



Het

EERSTE

trimester

Het is echt waar. Zelfs als nog niemand het ziet.

Gefeliciteerd!
Er groeit nu een berg liefde in je.



zwanger- schoepen



Ik moet
morgen extreem
vroeg op om varkens
te knuffelen
met collega's

Ik heb een
verkeerde garnaal
gegeten én ben net
klaar met een
buikgriepje

Ik ben
de BOB

Ik slik antibiotica vanwege
een chronische darmontsteking

Ik slaap al de hele
week slecht, als ik nu iets drink
val ik meteen in slaap

Ik heb last van
alcoholintolerantie

Ik heb een
enorme kater
van gisteren

Je kunt natuurlijk ook gewoon dat wijntje aannemen en het vervolgens ergens neerzetten. Of als er uit bierflesjes wordt gedronken, het bier in de wc gooien en het flesje met water vullen. Maar ach, weet je... grote kans dat je toch te moe bent voor dat feestje.



ZWANGERSCHAPS- LESSEN VOOR MANNEN

LES #1

De nieuwe versie van
je vrouw/vriendin werkt
anders. Lees de bijsluiter
zorgvuldig voor
juist gebruik.

**Hersens functioneren
minder goed.
Vergeet dingen.**
Check regelmatig het gas.

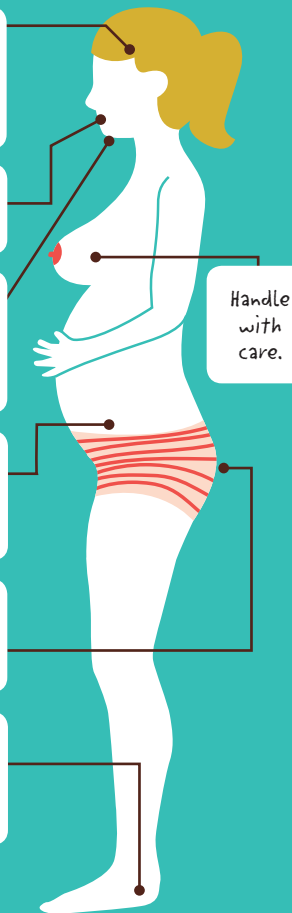
Verscherpt reukvermogen.
Douché regelmatig.

Heeft meer eten nodig.
Laat haar begaan.
Fiets naar snackbar indien
gewenst (look 's nachts).

**Hier bevindt zich
een extra mens.
Buik groeit nog verder.**
Schrik niet.

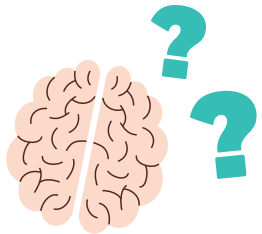
**Verhoogde kans
op windjes.**
Doe net of je niets merkt.

**Zwellen mogelijk op
in laatste fase.**
Lach daar niet om.
Dat mag zij alleen zelf.



EERSTE HULP BIJ ZWANGERSCHAPSDEMENTIE

Je betrap jezelf misschien op vergeetachtigheid. Je hersenen lijken te zijn gestopt met werken. Er komt niets meer uit je handen. Gefeliciteerd, je hebt last van zwangerschapsdementie! Een goed teken, dat hoort er gewoon bij.



Meer dan 80% van de vrouwen heeft last van vergeetachtigheid in de zwangerschap. Je lichaam maakt tijdens je zwangerschap progesteron aan en dat is de boosdoener. Meer progesteron remt de delen van de hersenen die herinneringen opslaan en ophalen. En trouwens, het is zonder die extra hormonen ook logisch dat je gedachten vaker ergens anders zijn. Er gebeurt nogal wat in je leven.

TIPS?

Voor de hand ligt natuurlijk om lijstjes te maken (in je telefoon of

een notitieboekje). Of spullen op een vaste plek te bewaren. Maar dat zijn geen echte tips. Het belangrijkste is accepteren dat je warrig bent. Waarschuw je partner en je collega's voor deze tijdelijke persoonsverandering, schakel hun hulp in, en probeer je niet krampachtig beter voor te doen. Blijf vooral lachen om jezelf en je blunders. En om de schade te beperken: neem je lijf serieus. Hoe clichématig dit misschien ook klinkt: je werkt nu voor twee. Als je voldoende rust en slaapt, functioneer je niet alleen beter, de baby gedijt er ook bij!

Als jouw baby kon *appen...*







LES

ZWANGERSCHAPS-
LESSEN VOOR
MANNEN

#4

Regel 1

De zwangere heeft altijd gelijk.

Regel 2

**Mocht de zwangere geen gelijk hebben,
zie regel 1.**

**WAGGELEN
IS HET NIEUWE
LOPEN.**

