



# Over jou



# Jullie samen

*Jouw naam:*

JULLIE KENNEN ELKAAR VAN:

*Leeftijd:*

*Werk & passies:*

*Partner:*

HOELANG ZIJN JULLIE SAMEN?

*Leeftijd:*

*Werk & passies:*



 *Tussen jullie was het:*

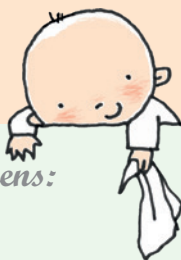
- LIEFDE OP HET EERSTE GEZICHT
- EERST VRIENDSCHAP
- HEEL LANGZAAM STEEDS LEUKER
- .....

 *Jullie zijn:*

- NIET/WEL HEEL VERSCHILLEND
- STAPELVERLIEFD
- BEST FRIENDS FOREVER
- .....

 *Jullie kinderwens:*

- IS ER AL HEEL LANG
- IS LANGZAAM GEGROEID
- IS ER NOG MAAR NET
- .....



*Datum:*





# Week 3

# Week 4

Van:

Tot:

♥ HET ZAADJE EN HET EITJE HEBBEN ELKAAR GEVONDEN IN JE EILEIDER EN BEGINNEN AAN DE REIS NAAR JE BAARMOEDER.

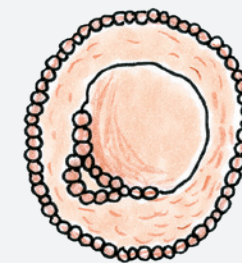
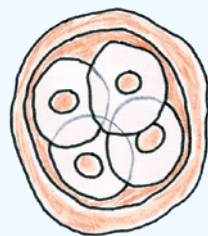
ZIJN ER VEEL ZWANGEREN IN JE OMGEVING?

JE WILT JUIST MET DEZE PARTNER EEN KINDJE, OMDAT:

ALS HET BEVRUCHTE EITJE ZICH HEEFT INGENESTELD IN JE BAARMOEDER IS HET ONGEVEER 0,1 - 0,2 MM GROOT.

ZIJN ER VEEL BABY'S IN JE OMGEVING?

HET FIJNST AAN MOEDER WORDEN LIJKT JOU:



♥ HET VRUCHTJE IN JE BUIK BEGINT VORM TE KRIJGEN EN SNEL ZAL HET HARTJE GAAN KLOPPEN.

Aan zwanger worden:

Waarom wil je nu graag een kindje?

HET MOEILIKST AAN HET MOEDERSCHAP LIJKT JOU:

- DENK IK AF EN TOE
- DENK IK ELKE MINUUT
- DENK IK HELEMAAL NIET
- .....



# Week 5



JE BENT NU EEN WEEK OVERTIJD. DOOR DE STIJGING VAN DE HORMONEN IN JE LICHAAM KUN JE ALLERLEI KWAALTJES KRIJGEN. SOMMIGE VROUWEN HEBBEN ER LAST VAN, ANDERE NIET.

*Heb je al een zwangerschapstest gedaan?*

*Wanneer en waar was dat?*

WIE WAS ERBIJ TOEN JE DE TEST DEED?

YES, ZWANGER! EERSTE REACTIE:

Van:

Tot:



Je kindje is nu 2 mm lang, net zo groot als een speldenknopje.

Het hartje begint deze week te kloppen.

Je voelt je nu:

- BEETJE IN DE WAR
- ZÓ BLIJ
- EERST MAAR EVEN AFWACHTEN ...
- .....



♥ Gedaan:



♥ Things to do:

WIE HEB JE HET EERST VERTELD DAT JE ZWANGER BENT?

BEN JE MISSELIJK?

EXTRA MOE EN SLAPERIG?

HEB JE NOG ANDERE KWAALTJES?

Bijzondere momenten deze week:

# Week 7



DOOR DE VERANDERENDE HORMONEN KUN JE EXTRA MOE ZIJN, VEEL MOETEN Plassen EN JE HUID KAN ONRUSTIG AANVOELEN.

JE KUNT ZELFS WAT LAST HEBBEN VAN ACNE.



IS JE HUID VERANDERD?

EN JE HAAR?

BEN JE EXTRA MOE?



Deze week was:

- MEERLIJK
- BIZAR
- STRESSY
- .....

Van:

Tot:



Je kindje is nu 8 mm lang.

Deze week ontwikkelen zich de armen, benen en hersenen.

MOET JE VEEL EXTRA Plassen?



Gedaan:



HOE ZIT MET MET DE EXTRA KILO'S?

HEB JE AL IETS VOOR DE BABY GEKOCHT OF GEKREGEN?

EN VOOR JEZELF?



Things to do:

Bijzondere momenten deze week:



Van:

Tot:

# Week 12



JE BABY IS NU CA. 6,5 CM LANG EN WEEGT CA. 30 GRAM. OP ZIJN BOVENLIP EN WENKBRAUWEN GROEIEN DE EERSTE DONSHAARTJES.

HET HARTJE SLAAT TUSSEN DE 140 EN 160 KEER PER MINUUT. RAZENDSNEL, DUS!

HEB JE LAST VAN BRANDEND MAAGZUUR?



♥ *Wat doe je ertegen?*

PROBEER WAT VAKER KLEINE PORTIES TE ETEN.

PROBEER KOOLZUUR TE VERMIJDEN, EET WEINIG VET.

EEN BEKER WARME MELK VOOR JE NAAR BED GAAT, KAN HELPEN EN EEN EXTRA KUSSEN ONDER JE HOOFD OOK.



*Deze week gaat je placenta beginnen met het aanmaken van hormonen. Hierdoor wordt de kans op een miskraam kleiner.*



VANAF NU GAAT JE BUIK GROEIEN, HOE IS DAT BIJ JOU?

DIT KUN JE NU ECHT NIET MEER AAN:

*Bijzondere momenten deze week:*



♥ *Gedaan:*

♥ *Things to do:*

*Je voelt je nu:*

- NIET ANDERS/GOED
- STUKKEN BETER
- OPGELUCHT!
- .....



# Week 17



ROND DEZE TIJD KUN JE WAT VOCHT VASTHOUDEN, DAT MERK JE VOORAL AAN JE VOETEN EN HANDEN. PROBEER ZO VEEL MOGELIJK MET JE BENEN OMHOOG TE ZITTEN EN LANG STAAN EN LOPEN TE VERMIJDEN.

DRINK VEEL WATER EN EET ZO MIN MOGELIJK ZOUT.

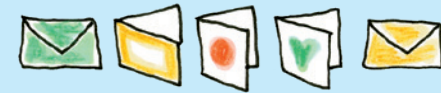
*Heb je last van dikke voeten?*

*Wat doe je eraan?*



*Van:*

*Tot:*



*Gedaan:*



*Things to do:*



JE BABY GROEIT NU GEMIDDELD 2 CM PER WEEK, IS NU CA. 18 CM EN WEEGT CA. 150 GRAM.

TOT NU TOE WAS DE BAARMOEDER GROOT GENOEG.

JE BABY VULT DE HOLTE HELEMAAL OP EN DRUKT TEGEN DE BAARMOEDERWAND WANNEER HIJ ZICH AFZET.



*Jouw schoenen nu:*

- SNEAKERS!
- PLAT, PLATTER, PLATST
- HAKKEN, EN HOOG OOK!
- .....

BEN JE AL AAN HET DENKEN OVER NAMEN VAN JE KINDJE?

JOUW FAVO NAMEN NU:



DIE VAN JE PARTNER:

*Bijzondere momenten deze week:*



Van:

Tot:

# Week 34

JE VERLOSKUNDIGE KAN ONGEVEER DE GROOTTE VAN JE BABY SCHATTEN. HEEFT ZE DAT BIJ JOU AL GEDAAN?



♥ Gedaan:

JE KINDJE IS NU CA. 43 CM LANG, WEEGT CA. 2200 GRAM EN IS BIJNA KLAAR VOOR DE START.

DE NIERTJES WERKEN EN DE LONGETJES ZIJN BIJNA RIJP.

♥ *Is jouw buik maar een kleintje?*

DAT ZEGT NIETS OVER DE GROOTTE VAN JE BABY.

DE GROOTTE VAN JE BUIK WORDT VOOR EEN GROOT DEEL BEPAALD DOOR DE STEVIGHEID VAN JE BUIKSPIEREN, DE HOEVEELHEID VRUCHTWATER EN JE POSTUUR.

KRIJG JE VEEL VRAGEN OVER HET GESLACHT VAN JE BABY?

MAG IEDEREEN HET WETEN?

EN DE NAAMKEUZE?

IS JOUW BUIK GROOT OF KLEIN?



Bijzondere momenten deze week:



♥ *Things to do:*

*Jij & je lichaam:*

- PRACHTIG!
- BEN IK DIT?
- KOMT DIT NOG GOED?
- .....

♥ *99% van de baby's die met 34 weken ter wereld komen, overleven dat en hebben daar geen schade van later in het leven.*

