

The background of the page is decorated with a pattern of light gray butterflies. These butterflies are scattered across the entire page, with some appearing larger and more prominent than others, creating a delicate and whimsical design.

Mijn Zwangerschapsdagboek

The background of the entire page is decorated with a pattern of light gray butterflies. These butterflies are of various sizes and are scattered across the white background, creating a delicate and thematic design.

Mijn Zwangerschapsdagboek

Elisa Margaret

The background of the entire page is decorated with a pattern of light gray butterflies. These butterflies are of various sizes and are scattered across the white background, creating a delicate and whimsical design. Some butterflies are larger and more prominent, while others are smaller and more subtle.

Schrijver: Elisa Margaret
Coverontwerp: Elisa Margaret
ISBN: 9789402148596
© Elisa Margaret



Dagboek van mijn eerste zwangerschap

❖ 30 mei, vier en een halve week

Vorige week vrijdag werd mijn vermoeden bevestigd. Ik had al een tijdje pijn in mijn onderbuik en ik was overtijd. Zou ik dan toch zwanger zijn? Om zekerheid te krijgen heb ik een afspraak bij de dokter gemaakt. Bij deze afspraak heeft de dokter een zwangerschapstest afgenomen. Na vijf minuten wisten we het. De uitslag was positief.

ZWANGER!

Natuurlijk wilde ik weten wanneer de baby geboren zou worden. Dit heb ik als volgt uitgerekend. In mijn agenda heb ik opgezocht wanneer de eerste dag van mijn laatste menstruatie was. Bij deze datum heb ik zeven dagen en negen maanden opgeteld. Dit is een berekening voor een menstruatiecyclus van achtentwintig dagen.

22 april was de eerste dag van mijn laatste menstruatie. De dag waarop ik zou zijn uitgerekend zou dan 27 januari zijn. Dus ik ben nu zes weken en drie dagen in verwachting. Het vruchtje is ongeveer vier en een halve week oud.

Ik voel me goed. Ik heb haast geen pijn meer in mijn buik. Zo af en toe nog. Wel ben ik erg moe en 's morgens heb ik geen trek in eten. Normaal gesproken heb ik altijd wel trek, dan neem ik twee beschuitjes met jam en een cappuccino.

Vorige week woog ik zeventig kilogram. Ik heb me voorgenomen zoveel mogelijk bij te houden wat ik meemaak tijdens de zwangerschap. En wat is nu een beter idee dan een dagboek bijhouden. Mijn zwangerschapsdagboek.

Datum en hoeveel weken zwanger:

Wanneer heb ik de zwangerschapstest gedaan?

Wanneer ben ik uitgerekend?

Wanneer heb ik mijn eerste afspraak bij de verloskundige/gynaecoloog?

Hoeveel weeg ik, datum en gewicht?

❖ 11 juni, zeven weken

Ik heb mijn eerste afspraak gemaakt bij de verloskundige. De afspraak is op 17 juli om half tien.

Mijn man en ik hebben besproken waar ik het beste zou kunnen gaan bevallen. We hebben besloten dat ik ga bevallen in het ziekenhuis. Ondanks dat ik niet zo dol ben op ziekenhuizen vind ik het een veilig idee om in een ziekenhuis te bevallen.

Nu ben ik zeven weken zwanger en het vruchtje is nog heel klein. Op een plaatje kan ik zien dat er al stompjes zichtbaar zijn waar de armpjes en beentjes komen van de baby. In de zevende week krijgen de ledematen wat meer vorm. Het vruchtje heeft nu nog een staart, net als een kikkervisje.

Momenteel heb ik minder trek in het avondeten. Een hongergevoel heb ik wel, maar na een paar happen heb ik geen zin meer in eten. 's Morgens en soms overdag voel ik me misselijk. Daarbij heb ik heel veel slaap en geen zin om iets te doen. Ik ga ervan uit dat dit wel overgaat.

We hebben vandaag al wat namen verzonnen. Omdat we er nog niet helemaal uit komen, schrijven we alle namen op die we leuk vinden. De namen die afvallen, strepen we door. Vorige week paste een van mijn broeken niet meer, omdat ik al een klein buikje begin te krijgen.

Datum en hoeveel weken zwanger:

Namen verzinnen:

Hoe voel ik me?

Wat zijn mijn eerste babyaankopen?

Wat wordt de kleur van de babykamer?

Tip: Zwangerschapsyoga - Zwangerschapsgymnastiek

❖ 12 juni, zeven weken

Vandaag heb ik me opgegeven voor zwangerschapsgymnastiek. De lessen beginnen in oktober. Ik kijk er nu al naar uit, vooral om andere vrouwen te ontmoeten die zwanger zijn en onze ervaringen te delen.

❖ 23 juni, negen weken

Nu ben ik negen weken zwanger en ik voel me goed. Het is erg warm vandaag. Ik denk dat de temperatuur rond de dertig graden ligt. Het avondeten gaat nog niet zo goed. Ik heb nog steeds niet veel trek. Koffie vind ik momenteel ook niet erg lekker, daarom laat ik dat maar staan. Wat ik wel wat meer drink is melk. Ik heb gelezen dat meer zwangere vrouwen geen trek hebben in koffie.

Datum en hoeveel weken zwanger:

Eigen aantekeningen:
