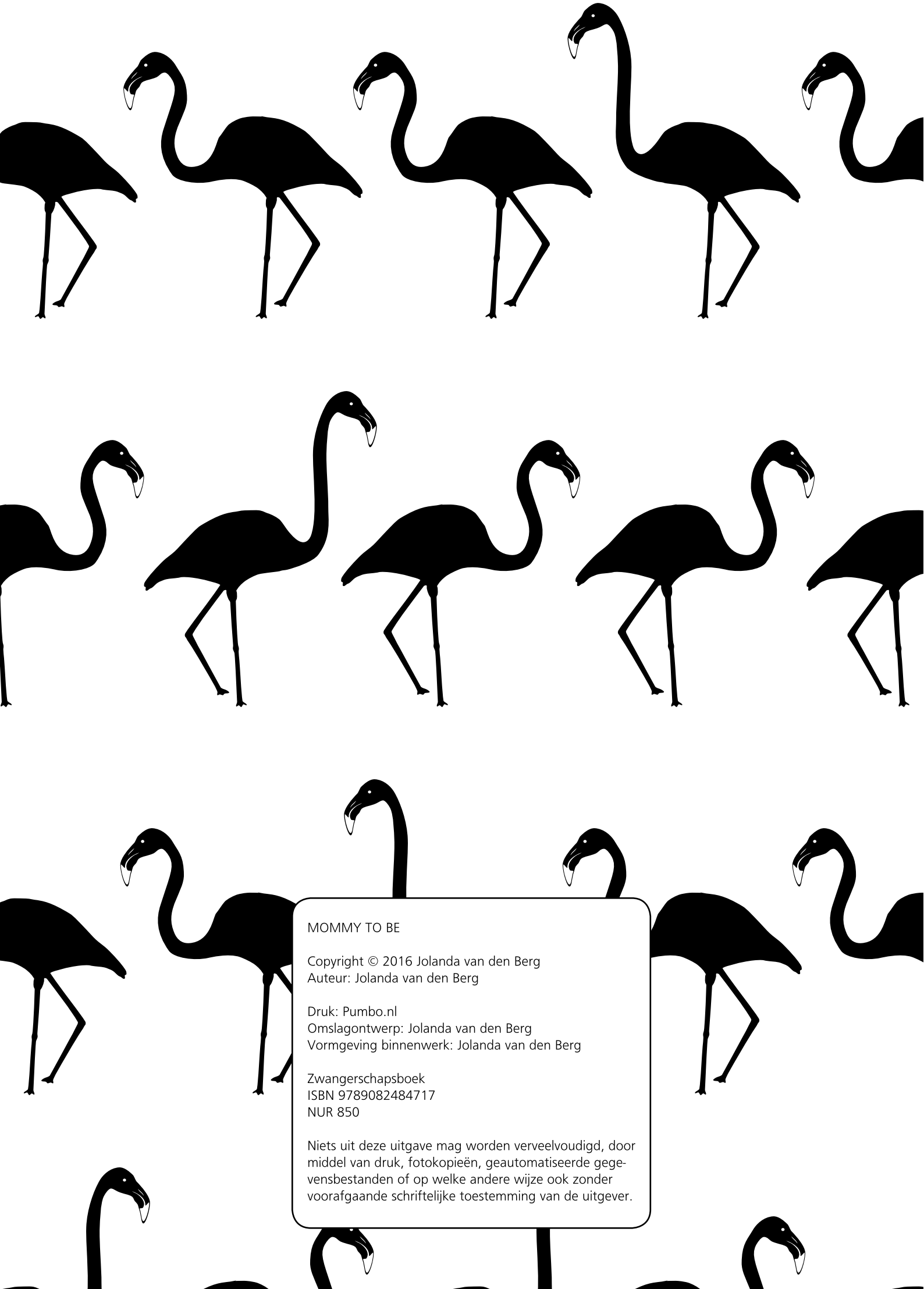
MOMMY
TO BE

VOOR STOERE MAMA'S



MOMMY TO BE

Copyright © 2016 Jolanda van den Berg
Auteur: Jolanda van den Berg

Druk: Pumbo.nl
Omslagontwerp: Jolanda van den Berg
Vormgeving binnenwerk: Jolanda van den Berg

Zwangerschapsboek
ISBN 9789082484717
NUR 850

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

ZWANGER	1
ZWANGERSCHAPS-CHECKLIST	2
EERSTE BEZOEK VERLOSKUNDIGE	6
EERSTE TERMIJN ECHO	7
KRAAMZORG	11
ZWANGERSCHAPSYOGA	13
A BOY OR A GIRL?	15
DE BABYKAMER	21
BABY-UITZET	22
HET GEBOORTEKAARTJE	29
ADRESSENLIJST	33
KRAAMBEZOEK	43
TIME TO SIT BACK AND RELAX	47
LIEF DAGBOEK	50
HET GEBOORTEPLAN	82
VLUCHTTAS	85
BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS	89

ZWANGER!

Jaaaaa! Je bent zwanger! Gefeliciteerd!!!
Je staat aan het begin van een nieuwe periode. Eentje waarin er vanalles staat te gebeuren. Niet alleen lichamelijke veranderingen maar ook veranderingen in huis en allerlei dingen die je moet gaan regelen.

Dit boek gaat je helpen in deze periode. Je kunt hier al je krabbels en verhalen in kwijt. Maar we helpen je ook met het regelen van een aantal zaken.
Dit boek wordt je nieuwe beste vriend tijdens deze bijzondere periode.

O, JEE! DE TEST IS POSITIEF!!

WAT GING ER OP DAT MOMENT DOOR JE HEEN?

EN NU?

Oh help! Je bent er net achtergekomen dat je zwanger bent. En nu? Wat moet je allemaal regelen voordat de kleine er is? Veel! Maar gelukkig zijn er al heel veel vrouwen jou voorgegaan. En geloof me, ook bij jou komt het goed!

24baby.nl heeft een ontzettend handige checklist ontwikkeld. Per week heb je een overzicht van wat je kan en moet regelen. Kijk zelf maar, hij staat hiernaast!

ZWANGERSCHAPS-CHECKLIST

CHECKLIST 1E TRIMESTER

4-6 weken	De zwangerschapstest is nu betrouwbaar.
7 weken	Schrijf je in voor de 24Baby.nl week-voor-week nieuwsbrief.
8-10 weken	Eerste bezoek verloskundige.
8-12 weken	Termijnecho.
12 weken	Vraag gratis babydozen aan.

CHECKLIST 2E TRIMESTER

12-13 weken	Regel de kraamzorg.
12-14 weken	Schrijf je in voor een zwangerschapscursus.
14-20 weken	Denk na over kinderopvang, een nanny of gastouderopvang.
15-20 weken	Ben je niet getrouwd? Regel de erkenning van je kind.
15-20 weken	Meld je zorgverzekeraar dat je zwanger bent. Doe dit bij voorkeur voor de 5e maand van je zwangerschap.
16 weken	Met een pretecho kun je waarschijnlijk het geslacht zien.
20 weken	20-wekenecho
20-21 weken	Vraag een zwangerschapsverklaring aan je verloskundige. Deze heeft je werkgever nodig om je zwangerschapsverlof te bepalen.
22 weken	Haal een kraampakket in huis. Check je zorgverzekering of deze opgestuurd of vergoed wordt.
2e trimester	Koop de babyuitzet en maak de babykamer in orde (houd rekening met lange levertijden). Koop zwangerschapskleding.

CHECKLIST 3E TRIMESTER

24 weken	Uiterlijke moment (bij wet) om je baas te vertellen dat je zwanger bent. Bespreek je zwangerschapsverlof.
28 weken	Op vakantie? De meeste luchtvaartmaatschappijen vragen vanaf nu een zwangerschapsverklaring als je wilt vliegen.
34-36 weken	Start zwangerschapsverlof.
36-37 weken	Zet je bed op klossen en de vluchttas klaar.
37 weken	Alles voor na de bevalling in huis? Staat de beschuit met muisjes al klaar?
3e trimester	Ontwerp geboortekaartjes. Denk alvast na over een naam. Wil je een kraamfeest of kraamvisite? Bedenk alvast of je borstvoeding wilt geven en schaf zo nodig een voedingsbeha aan. Denk alvast na over de bevalling en schrijf een geboorteplan.

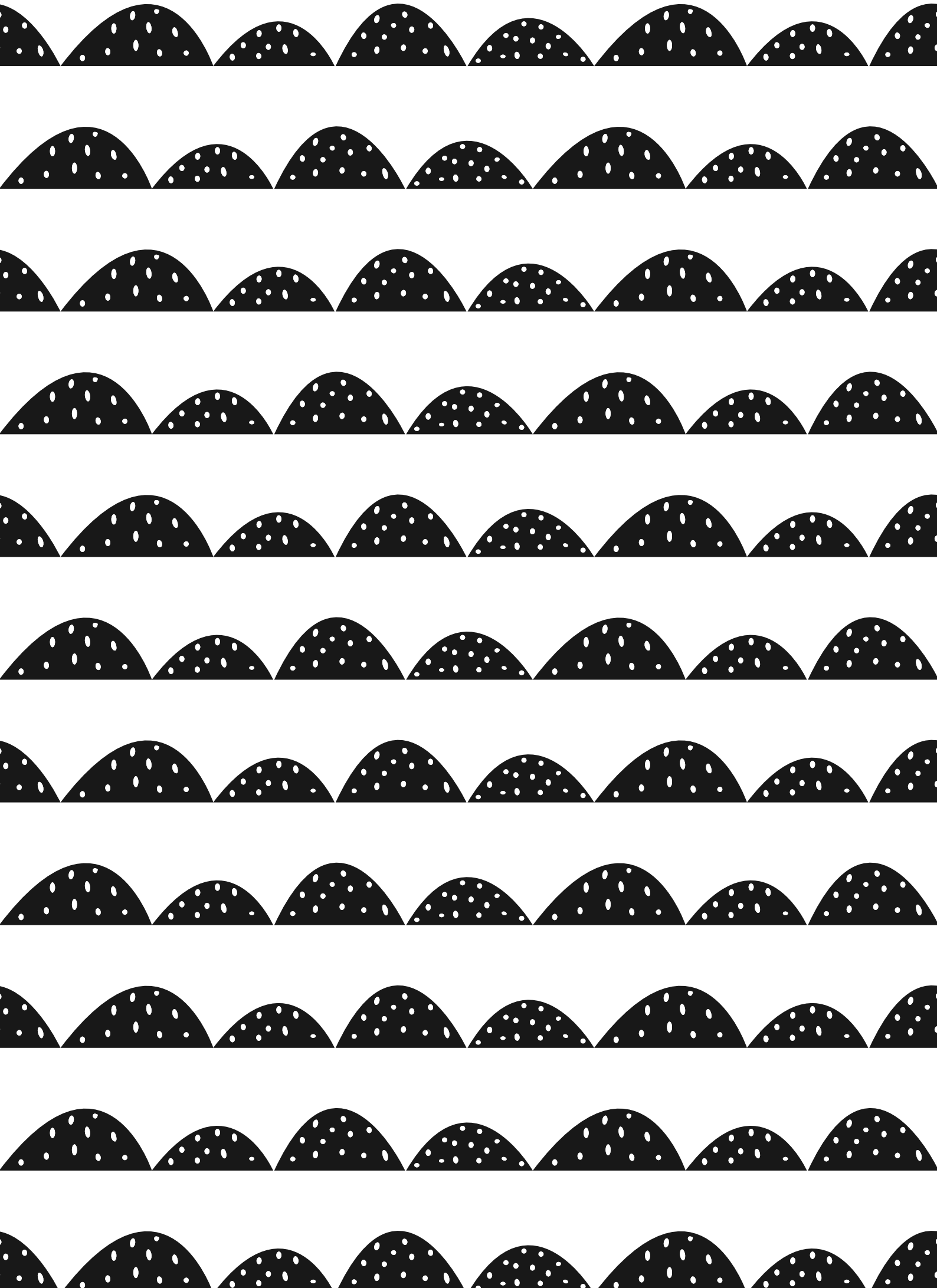
NA DE GEBOORTE

Direct erna	Geef na een ziekenhuisbevalling de geboortegegevens door aan het kraambureau.
Binnen 3 wd	Regel de geboorteaangifte.
Eerste week	Bestel en verstuur geboortekaartjes.
Binnen 4 mnd	Schrijf je baby bij op je zorgverzekering en regel de kinderbijslag (je krijgt hier bericht over van de SVB).

MANY THANKS TO ROWANNE MEIJER VOOR HET SCHRIJVEN VAN DEZE SUPERHANDIGE CHECKLIST!

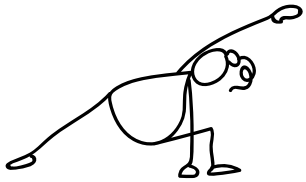
MOMMY
TO BE



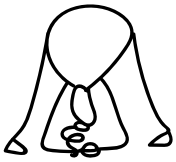


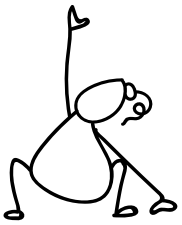
NOTITIES



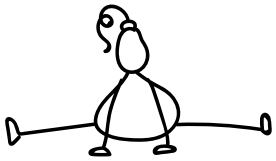




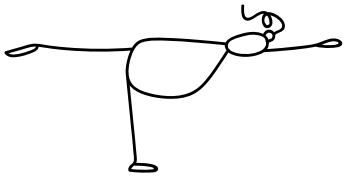


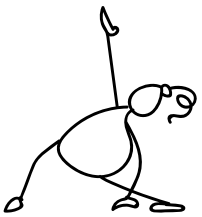
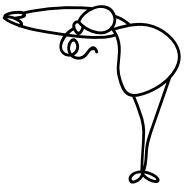


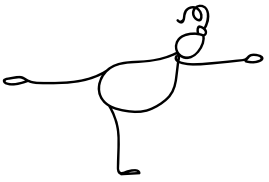
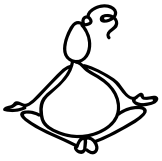








IS IT A BOY OR A GIRL?

Zo spannend!! Vandaag staat er weer een echo op het programma! Hebben jullie eigenlijk stiekem een voorkeur? En hebben jullie al nagedacht over mogelijke namen? Zitten jullie daar überhaupt een beetje op een lijn mee of heb jij iets compleet anders in je hoofd dan je partner? Misschien willen jullie helemaal niet weten of het een jongen of een meisje wordt. Als het maar gezond is, toch? Op de volgende pagina's heb je t in ieder geval genoeg ruimte om lekker te brainstormen over mogelijke namen voor jullie kleine uk!

IT'S A.....

DE ECHO

ADRESSENLIJST

DEZE LUCKY ONES KRIJGEN EEN KAARTJE

..... WEKEN ZWANGER & LOOKING GOOD!



KRAAMBEZOEK

Zodra de baby er is, staat iedereen in de rij om de kleine spruit te bewonderen. Maar wat wil jij? Wil je iedereen in een keer laten komen of wil je het spreiden? Beide hebben zo hun voor- en nadelen. Denk er alvast eens over na.

MIJN IDEEËN

CADEAUWENSEN

Nee, het is helemaal niet stom om hier van tevoren alvast over na te denken. Straks komt iedereen met hetzelfde aan. Dan kan je ze maar beter een zetje in de juiste richting geven ;)

LIEF DAGBOEK

LIEF DAGBOEK



LIEF DAGBOEK



LIEF DAGBOEK

GEBOORTEPLAN

We plannen tegenwoordig bijna alles. Dus waarom zou je dat voor misschien wel het belangrijkste moment in je leven niet doen?

De bevalling alleen al, is al spannend genoeg. Het is dan ook fijn om van tevoren al na te denken over dit moment. Wat wil je, en wat wil je juist niet? Wie wil je bij de bevalling hebben? Mogen er foto's gemaakt worden? Allemaal vragen waar je op dat moment helemaal niet mee bezig wilt zijn.

Dus.. Stap 1: ga op de bank zitten, pak een kop thee en een stuk chocola en denk alvast eens aan je bevalling. Hieronder alvast een aantal punten om je op weg te helpen. Je hoeft nog niets op papier te zetten maar wellicht is het wel slim om alvast wat aantekeningen te maken die je met je partner en met de verloskundige kunt bespreken.

COMMUNICATIE

Wil je dat medisch personeel je informeert over handelingen rond de bevalling?
Wil je betrokken worden bij beslissingen over jou, je kind of je begeleiders? Zo ja, welke beslissingen?
Mocht je niet in staat zijn zelf beslissingen te nemen, wie mag ze dan voor je nemen?
Wanneer mag van het geboorteplan afgeweken worden?

OMGEVING EN BEGELEIDERS

Waar wil je het liefst bevallen?
Wie mag er bij de bevalling zijn?
Wat zijn je wensen over de ruimte waar je bevalt?
Wil je de in- en uitloop van medisch personeel beperken?
Mogen er foto's of video's gemaakt worden? Zo ja, wie doet dit?

BEVALLING

Welke houdingen wil je gebruiken bij het opvangen van weeën en tijdens het persen? Wil je hier op het moment zelf advies over?
Wil je pijnbestrijding? Zo ja, wat voor?
Wat zijn je wensen rond (specifieke) ingrepen? (Denk hier bijvoorbeeld aan hartslagbewaking, infuus, knippen, keizersnede, etc.)
Bij een eventuele keizersnede: wie is aanwezig? Wil je bij bewustzijn zijn? Indien een narcose nodig of gewenst is, wat zijn dan je wensen?

NA DE BEVALLING

Wil je de baby zelf opvangen?
Wil je de baby meteen op de borst?
Wat zijn je wensen rond het eerste lichamelijke onderzoek van je kind?
Wanneer wordt de navelstreng doorgeknipt en door wie?
Wil je borstvoeding of kunstvoeding geven? Wat als borstvoeding niet meteen lukt?
Wat moet er met de placenta gebeuren?
Wat zijn je wensen als je baby moet worden opgenomen?
Wat als je om gezondheidsredenen niet in staat bent zelf je kind vast te houden?

GEBOORTEPLAN

