

Irene de Kruijf

ONTZWANGEREN

----- Dagboek voor 9 maanden *NÁ* de bevalling -----



STINKLUIERS

KRAAM-
VERBAND?

BORSTVOEDING
GEVEN

ONZEKER

NACHTDIENST

MOE

EERSTE
HAPJE

BAH!

MET FAPA

Mijn naam is:

Weekendje weg is
volksverhuizing

WEER ONGESTELD

RECEPTEN
VOOR BABY'S

ZO LIEF

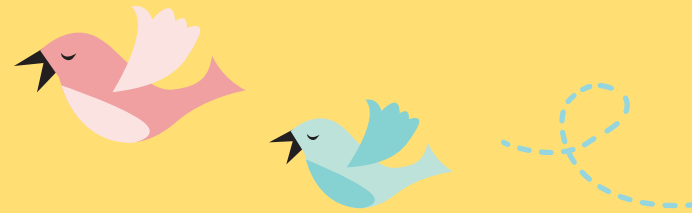
KILOMETERS MET
WANDELWAGEN GELOPEN

AFETROTS

SPEEN
KWIJT

AFVALLEN

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van je kindje!



*Je kindje is geboren en daarmee verandert er veel! Je bent niet meer zwanger, je lichaam moet herstellen van de bevalling, de hormonen gieren alweer door je lijf, er is een baby (soms zelfs 2, of meer) die heel veel aandacht vraagt en je gezinssituatie is veranderd. Dat alles gaat gepaard met (soms heftige) emoties. Kort samengevat; je gaat **Ontzwangeren**. En ook dat is een hele klus!*

Ontzwangeren

In de dikke Van Dale luidt de betekenis: 'zowel fysiek als psychisch herstellen van een zwangerschap'.

Dat je moet herstellen geldt voor iedere verse moeder. Hoe lang en intensief dit herstel duurt verschilt per vrouw. Je hebt vast wel eens gehoord van de uitdrukking '9 maanden op en 9 maanden af'. Hiermee wordt bedoeld dat de meeste moeders na de bevalling ongeveer 9 maanden nodig hebben om zich weer helemaal 'zichzelf' te voelen.

Wie op internet iets over dit onderwerp opzoekt, zal lezen dat er ook genoeg moeders zijn die pas na de eerste verjaardag van hun kindje kunnen zeggen dat ze zich weer 'normaal' voelen. Maar er zijn ook moeders bij wie dat veel sneller gaat.

Ongeveer 9 maanden ben je zwanger geweest. Voor deze bijzondere periode, die heel veel vrouwen in hun leven één of meerdere malen meemaken, zijn boekenkasten vol geschreven. Waarschijnlijk heb je zelf ook enkele (dag)boeken of tijdschriften in huis

waarin de ontwikkeling van het ongeboren kindje per week wordt beschreven, alle zwangerschapskwaaltjes op een rij staan, informatie over de baby-uitzet te vinden is, etcetera.

Ook op internet zijn honderden sites te vinden met het thema zwangerschap en bevallen. Opvallend is dat over de periode ná de bevalling, die zeker net zo belangrijk is als de periode ervoor, veel minder wordt geschreven. Laten we heel eerlijk zijn; **Ontzwangeren** is niet makkelijk! De moeders die nu in deze periode zitten zullen dat erkennen. Maar op de een of andere manier vervaagt de herinnering aan de periode van **Ontzwangeren** naarmate je kindje groter wordt. Moeders die deze periode alweer ver achter zich hebben liggen, hoor je helemaal niet meer over **Ontzwangeren** en de ongemakken die deze periode met zich mee kan brengen. Ze lijken het wel vergeten!

Dit is jouw dagboek voor de 9 maanden ná de bevalling. Een periode die zeker net zo belangrijk is als de 9 maanden ervoor, zowel



Heb je spierpijn van de bevalling? Zo ja, waar?



Wat zie je als je jezelf in de spiegel bekijkt?

Wat wil je nog meer kwijt over vandaag?

Kraamvisite, het is geweldig dat familie en vrienden graag je baby willen komen bewonderen. Je zult merken dat deze visites ook erg vermoeiend voor je zijn. Heb je met je partner (en kraamhulp) besproken hoe jullie hier mee om willen gaan?



Misschien heb je wat gelezen over ontszwangerklachten zoals:

MOEHEID, HOOFDPIJN, VERGEETACHTIGHEID, NEERSLACHTIGHEID, HUILERIG,
CONCENTRATIEPROBLEMEN, SLECHTE HUID, DUIZELIGHEID, SNEL GEÏRRITEERD,
GEEN ZIN IN SEKS, HAARUITVAL, BROZE NAGELS, GEWRICHTSKLACHTEN EN ANDERE VAGE KLACHTEN.



Herken jij een of meer van bovenstaande klachten?

Welke kleding draag je momenteel het meest?

Het leukste van deze week vond ik:



Heb je zin om weer te gaan werken?



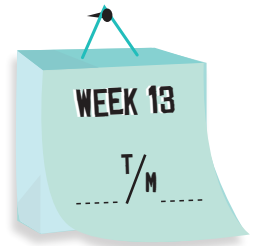
Wie zorgt er voor je kindje als jij aan het werk bent?

Hoe stel je je de eerste werkdag na je verlof voor?

Zijn er dingen waarover je je zorgen maakt als je weer gaat werken?

Aandacht voor jezelf! Op welke manieren besteed jij aandacht aan jezelf?

Op welke momenten ben je het 'mama-zijn' wel eens beu en denk je wel eens 'waar ben ik aan begonnen?!'?"



Het leukste van deze week vond ik:



Heb je wel eens een cadeautje voor je kind(eren) gekocht omdat je je ergens schuldig over voelde?



OCH!
Id! LA!

Hoe is het met je seksleven?





Hoe is je nachtrust?

Hebben je partner en jij verschillende ideeën over de opvoeding van jullie kindje? Hoe ga je met die verschillen om?



**PLAK HIER EEN FOTO
VAN JE GEZIN**

Waarom heb je voor deze foto gekozen?



Je kindje is geboren en daarmee verandert er veel!
Je gaat **Ontzwangeren**.

Dit is jouw dagboek voor de 9 maanden NÁ de bevalling. Dit dagboek groeit mee met de fase waarin je je als kersverse moeder bevindt: de kraamdagen, de hectische eerste (verlof)weken, de maanden daarna, ontwikkelingen thuis en op je werk en tot slot aandacht voor jouw 1-jarig moederschap op de 1^e verjaardag van je kindje! Door al die bijzondere momenten en gedachten vast te leggen heb je een prachtig boek vol herinneringen aan die boeiende tijd van **Ontzwangeren**!

De auteur, Irene de Kruijf (1982), is zelf moeder en heeft ervaren dat het vastleggen van gedachten en persoonlijke ervaringen in de periode na de bevalling, van grote waarde is voor jezelf.

ISBN 978-90-818981-0-2



9 789081 898102 >

“Gelukkig heb ik dit dagboek bijgehouden, anders was ik veel bijzondere momenten vergeten.”

Jody Oosterbaan - Groningen -, mama van Tim (12 maanden)

“Schrijven in dit dagboek is echt een momentje voor mijzelf, genieten met een kopje thee erbij.”

Patricia van den Berg - Tull en 't Waal -, mama van Romy (3 maanden)



www.ontzwangeren.com

