VOORWOORD

Je bent zwanger… wat geweldig! Er gaat nu vast van alles door je heen. Misschien ben je wel een beetje ongerust, voel je je wat zenuwachtig, overweldigd of simpelweg door het dolle heen! Maar één ding is zeker: deze zwangerschap wil je nooit meer vergeten!

In dit boek krijg je op elke dag van deze negen heerlijke maanden een vraag voorgeschoteld. Soms gaan de vragen over hoe je je voelt, soms over de praktische zaken die geregeld moeten worden, over je partner of je familie… Door elke dag een kwartiertje uit te trekken om te beschrijven wat er in je omgaat, wordt dit dagboek een mooie herinnering aan deze bijzondere tijd.

Hoe gebruik je dit boek? Een zwangerschap duurt gemiddeld 280 dagen (40 weken), geteld vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie. Dit boek gaat tot 42 weken, zodat je ook nog vragen kunt invullen als je overtijd bent.
Tel 28 dagen bij de eerste dag van je laatste menstruatie op en schrijf die datum bij de eerste vraag in dit boek. (Bijvoorbeeld: 14 april + 28 dagen = 12 mei) Daarna kun je gewoon elke dag de datum invullen tot de grote dag daar is!
Veel schrijfplezier!

Datum: .....

Gefeliciteerd! Je bent zwanger!
Beschrijf de allereerste gevoelens en gedachten die je had toen je dit grote nieuws vernam:

WEEK 5 • DAG 29

Datum: .....

Was je snel zwanger?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 5 • DAG 30

Datum: .....

Kun je je nog herinneren waar en wanneer de baby verwekt is?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 5 • DAG 31

Datum: .....

Hoeveel weeg je nu? Denk je dat je veel of weinig zult aankomen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 5 • DAG 32

Datum: .....

Heb je stiekem een voorkeur voor het geslacht van je ongeboren baby? Waarom?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 5 • DAG 33

Datum: .....

Word je door een vroedvrouw, gynaecoloog of huisarts begeleid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 5 • DAG 34

Datum: .....

Heb je al zwangerschapsboeken gekocht? Welke?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 5 • DAG 35

Datum: .....

Heb je al kinderen? Wanneer ga je het hun vertellen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 6 • DAG 36

Datum: .....

Als je het al hebt verteld: hoe reageerden je kinderen op het nieuws?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 6 • DAG 37

Datum: .....

Wanneer ga je het nieuws aan je ouders vertellen?
Weet je al hoe je het zult aanpakken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 6 • DAG 38

Datum: .....

Heb je last van misselijkheid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 6 • DAG 39

Datum: .....

Is het idee van de zwangerschap al een beetje doorgedrongen? Hoe voel je je hierbij?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 6 • DAG 40

Datum: .....

Maak een lijstje met je vijf favoriete jongens- en meisjesnamen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....