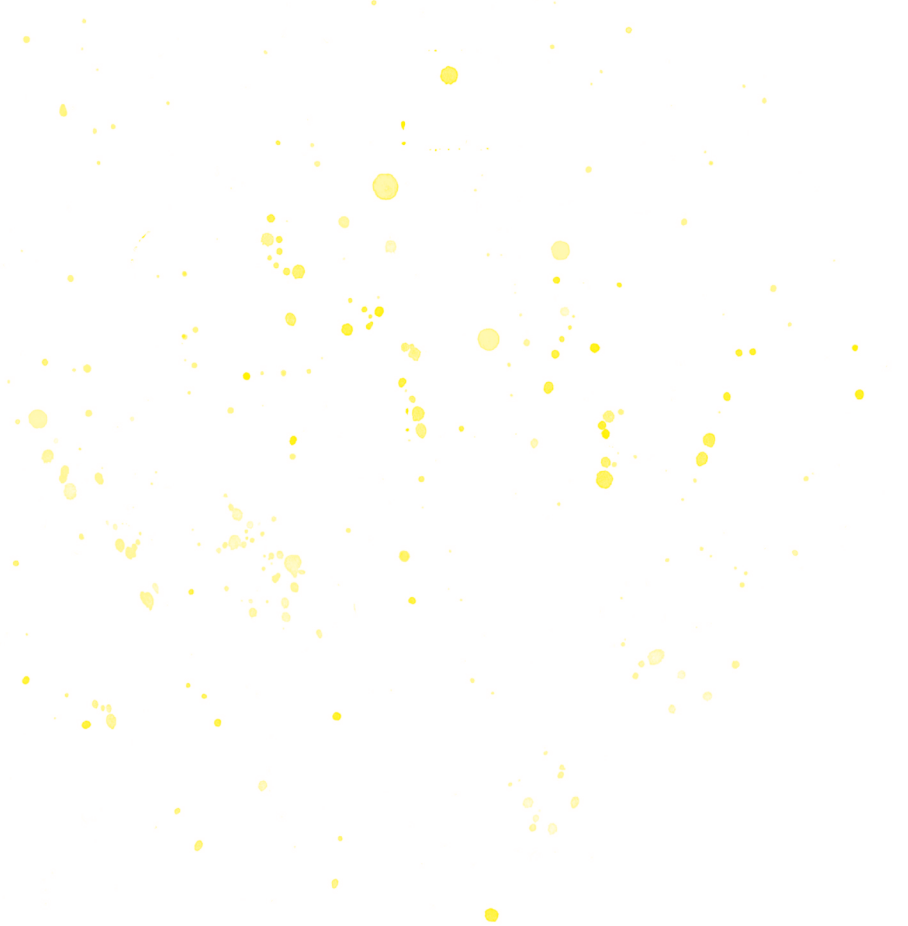




VIER HET LEVEN

Toen ik ontdekte dat ik zwanger was, was het alsof de wereld even stil stond.
Herken je dat?

Wat een magisch moment.

Er begint iets heel nieuws.

En het groeit in jou, wat een wonder!

Wanneer je het mooie nieuws deelt, levert dat ook weer onvergetelijke momenten op.

Je grenzen verleggen

Daarna was het ook een drukke tijd, er moest veel geregeld worden.

De negen maanden zijn een voorbereidingstijd waarin je ruimte maakt

INHOUD

1

**Hoera, je
wordt moeder**

Zo gewoon en toch
zo bijzonder

.....
9

2

Sweet memories

Mooie herinneringen
aan je eigen
kindertijd

.....
17

3

**Een fopspeen
cadeau**

Of: hoe vertel
je het?

.....
23

in je lichaam, je hart, je hoofd en je leven voor je nieuwe kind. Tijdens de zwangerschap verleg je als vrouw je grenzen: je gaat meer ruimte innemen. Letterlijk maar ook figuurlijk: je maakt een bijzondere tijd mee waarin je nieuwe kanten van jezelf en je relatie gaat ontdekken.

Feestelijk?

Overall in de wereld vieren mensen zwangerschap en geboorte met feesten en speciale rituelen. In Nederland lijkt soms alsof we vooral zo gewoon mogelijk doorleven en -werken. Zwangerschap lijkt dan vooral een periode van dingen niet kunnen, dingen niet mogen (rauwmelkse kaas, kattenbak, zonnen!) en angst voor wat komen gaat (pijn voor de bevalling en wat er mis kan gaan). Ik zie veel vrouwen die daardoor bang zijn om iets verkeerd te doen. In plaats van feestelijk is de zwangerschap vooral een periode met veel twijfels en zorgen.

Zo hoeft het niet te zijn. Natuurlijk is het goed om voorzichtig te zijn en helaas kunnen er dingen misgaan. Maar voor verreweg de meeste vrouwen is de zwangerschap letterlijk een periode van blijde verwachting, een bijzondere tijd die je misschien maar één of twee keer meemaakt.

Met de bonte verzameling van tips en ideeën, ervaringen, uitspraken en bijzondere rituelen in dit boekje wil ik je vooral inspireren om deze 9 maanden heel bewust mee te maken. Om (samen) stil te staan bij speciale momenten en om het leven te vieren. Waarom zou je wachten tot de geboorte? Je kindje is onderweg! Het groeit elke dag en daar mag jij bij zijn, negen maanden lang.

Sasja Nicolai



Hoera

Had je al een voorgevoel? Je hebt de spannendste test gedaan die er bestaat en...je weet het nu zeker: ik word moeder en - als je een partner hebt - wij worden ouders! Dat eerste speciale moment dat je het weet.... Dat wil je onthouden. Maak samen een fotoserie van die dag en van de mensen om je heen. Of koop een kleinigheidje als herinnering zoals een paar piepkleine slofjes. Of teken jullie stamboom met een kleine nieuwe tak eraan. Dit nieuwe kind verbindt jou en je partner voor altijd met elkaar. En ook jullie families.

MIJLPAAL

Moe, slechtgehumerd, misschien zelfs wat krampen? De hormonen doen hun werk! Misschien voel je je helemaal niet zo gelukkig. Toch is dit een mijlpaal: het begin van een bijzondere nieuwe fase in je leven. Vanaf nu is er een leven voor en een leven na: "Dat was nog voordat ik zwanger was van ..."

VERANDERING

Alles in en aan je verandert. Zwangerschap is ook een soort overgang. Van dochter word je nu (opnieuw) moeder én dochter. Er gaat iets nieuws beginnen. Dit is ook een mooie periode om oude dingen af te sluiten.

SCHRIJVEN VERLICHT

Er gebeurt veel en het is fijn om even de tijd te nemen en stil te staan bij alles wat er in je omgaat. Schrijven helpt je daarbij. Door woorden te geven aan wat je voelt, krijg je meer rust in je hoofd. Al schrijf je maar een kwartier per dag, je zult merken dat je je lichter voelt. Je laat los wat je niet meer wilt. En je krijgt helder waar je je juist wél op wilt richten.



Om je op weg te helpen enkele vragen:

- Wie of wat wil jij vanaf nu graag achter je laten?
- Wie of wat kan jou daarbij helpen?
- Is er iets in je leven waar jij je minder zorgen over wilt maken?
- Hoe kun jij het mooie en goede in je leven meer centraal zetten?
- Maak een lijstje met 10 dingen in je leven waar je blij mee bent.

SAMEN IN ÉÉN LICHAAM

Wat jij doet en denkt, heeft invloed op je baby, zegt Deepak Chopra in zijn boek 'De negen magische maanden'. "Vanaf het moment van bevruchting ervaart de ongeboren baby de gedachten en daden van zijn moeder. Geest en lichaam vormen een eenheid."

Natuurlijk hoef je niet 9 maanden lang als een blij ei door het leven te gaan. Maar je kunt wel keuzes maken die bijdragen aan je eigen welzijn

DE MAANDEN TELLEN

Met een klein ritueel kun je het voorbijgaan van de tijd mooi vormgeven. Zet bijvoorbeeld elke maand net zoveel bloemen in een vaas als het aantal maanden dat je zwanger bent. De ene bloem van het begin groeit langzaam uit tot een mooi boeket. Je kunt ook kiezen voor kaarsjes op je schouw of vensterbank.

GEBOORTETEGEL BORDUREN OF SCHILDEREN

Een borduurlap met naam en geboortejahr of -datum is een oude traditie die hier en daar nog leeft. Een sieraad aan de muur in de kinderkamer, zo'n persoonlijk kunstwerk. Je kunt hem zelf ontwerpen of een borduurpakket kopen.

WENSEN VOOR JE KIND

Weet je nog, de petemoeien in het sprookje die Doornroosje allemaal iets toewensen? Een lief idee dat ook nu nog prima bruikbaar is. Vraag bijvoorbeeld kraambezoek een wens op te schrijven voor jouw kindje.

VOORPAGINANIEUWS

Maak je eigen tijdschrift over je zwangerschap (op internet vind je speciale websites die je daarbij helpen). Vraag ook familie of vrienden er iets in te schrijven. Beperkte oplage: alleen voor de allerliefsten.



GROEI, GROEI, JE GROEIT MAAR DOOR
WORD JE AL ONGEDULDIG?
WIJ WEL
JE WORDT STEEDS ZWAARDER
MAAR JE BENT EEN LIEVE LAST
WE DRAGEN JE MET TROTS.



8

Let's party!

CADEAUTJES GEVEN EN KRIJGEN

Maand 8

Je kindje wordt nu zo groot als: een watermeloen
Magisch moment in de 8^e maand: je baby draait in de juiste houding, met zijn kopje naar beneden. (Hooft jouw baby bij die 5% die dat niet vanzelf doen, dan weet je verloskundige raad).
Nieuw aan je baby: je baby schopt zo hard dat je het aan de buitenkant kunt zien