

FOTOBEEK
van



DEEL 1

ZWANGER



Jippie, je avontuur begint hier en nu!

Soms zul je je afvragen: 'Is dit, euh, normaal?' Soms zul je je *crappy* voelen.

Soms megablij.

Het kan ook zijn dat jij een van die *mom-to-be's* bent die niet zoveel verschil voelt met voordat je zwanger was. Maakt niet uit. Elk doet het op haar manier, geloof in jezelf en volg vooral je eigen gevoel! Wil je supergezond leven? Dóén! Wil je af en toe eens een dutje doen? Zéker doen!

Dit is de eerste pagina van jouw verhaal. Durf je eigen versie te schrijven en volg je gevoel, *you can do it!* En neem véél foto's... Dat is de leukste herinnering voor later, ook voor je kleintje! Niets leukers dan samen door foto's te bladeren en mama's bolle buik te bewonderen!



Schrijf hier wat je op dit moment denkt, wat er door je hoofd gaat.



Je uitgerekende datum:



Aan wie heb je het eerst verteld?
En wanneer?

Hoe reageerden de mensen uit je
omgeving op het nieuws?

Welke reacties waren het leukst
om te horen?



HOELANG DUURT DAT HIER?

Een zwangerschap duurt bij de mens, als je rekent vanaf de eisprong, gemiddeld 266 dagen. In een regelmatige cyclus van 28 dagen treedt de eisprong op rond dag 14 na het begin van de menstruatie. Stel, je hebt je laatste menstruatie op 19 maart. Om de vermoedelijke bevallingsdatum te achterhalen, trek je drie maanden af van de datum van laatste menstruatie en je telt er zeven dagen bij (wil je aan die veertig weken in totaal komen).



Vertel hier een beetje wat er allemaal door je hoofd gaat! Kom maar, het is oké, vertel het maar aan tante Sofie! *Your secrets are safe with me!*



Onderschat de impact van dat hormonale leger niet dat je lijf aan het bezetten is. Dat zorgt, vaak ongewild, voor veel moodswings waar je zelf weinig aan kunt doen...



WEETJE

Waar let de dokter op bij echo 2?

- > De afmetingen van hoofdje, buik, ledematen en een schatting van de groei.
- > Het onderzoek van de organen: hart, hersenen, maag, nieren, blaas, ruggengraat, geslacht en dergelijke.
- > De hoeveelheid vruchtwater.
- > De ligging van de placenta.

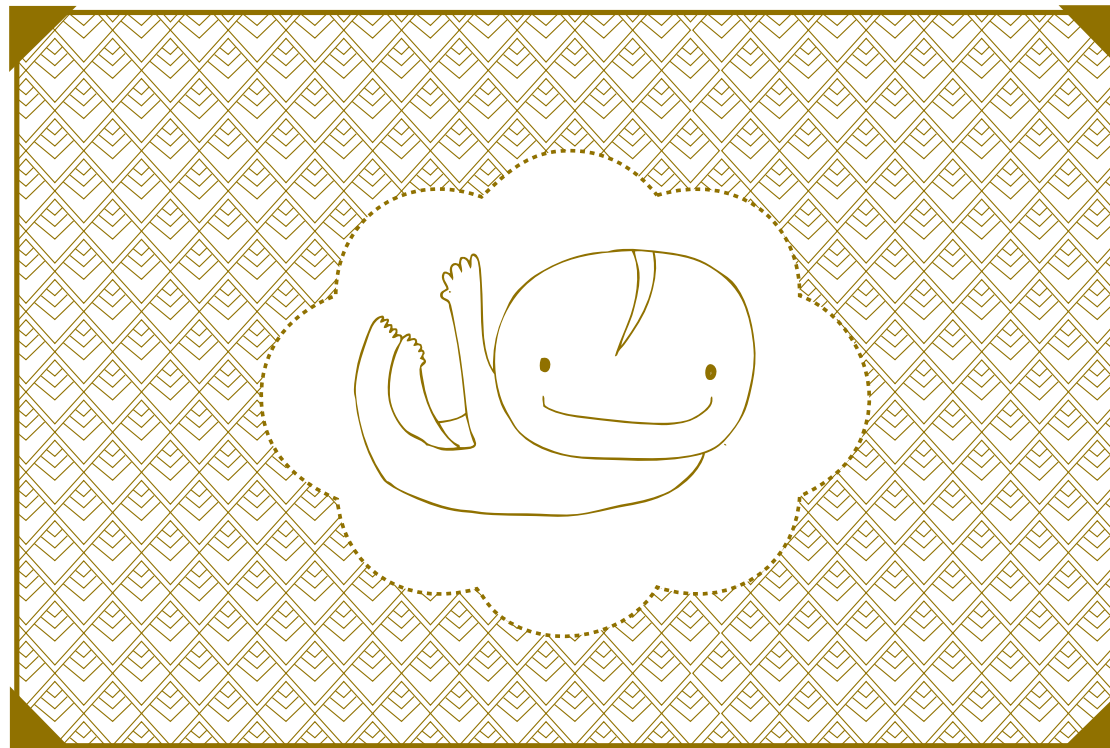


Beetje, euh, vergeetachtig? Geen paniek! Ongeveer 80 procent van de zwangere vrouwen geeft aan dat hun geheugen minder goed werkt en ze zichzelf vergeetachtiger vinden.

Hoe komt dat? Dat komt door de complexe hormonale veranderingen tijdens de zwangerschap en de bevalling die de werking van neurotransmitters (de signaaloverdracht tussen de zenuwcellen) wijzigen. Maar niet alleen de hormonen spelen een rol, ook je nieuwe levensstijl (denk aan de slechtere nachten en de grotere vermoeidheid) of cultureel bepaalde stereotypen doen een ding in het zakje. Zoals een computer slaan we voortdurend bewust en onbewust informatie op in een soort werkgeheugen, en roepen we die informatie ook constant weer op. Vooral dit proces, dat veel energie vraagt, verloopt tijdens een zwangerschap wat moeizamer.

Het slechte nieuws? Dat blijft nog zo tot een à twee maanden na de bevalling. Het goede nieuws: de effecten zijn in absolute termen niet groot en belemmeren zeker je normale functioneren niet. Met andere woorden: er is geen speciale behandeling voor nodig!

≈ ECHO 2 ≈



Je was weken oud.

Zo voel ik me nu:



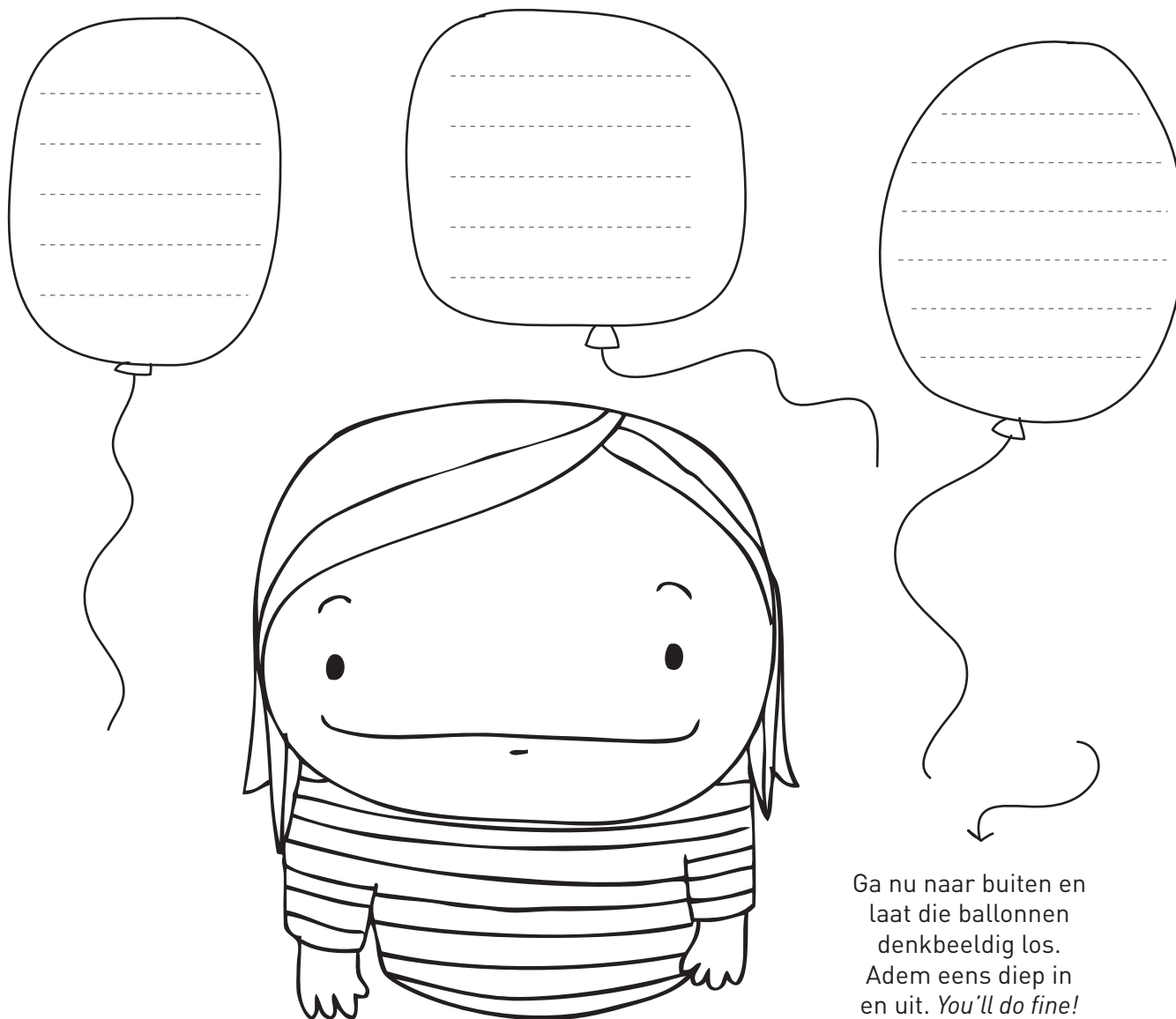
Dit zou ik graag aan mijn ongeboren kleintje vertellen op dit moment:

MAMA'S HOOFD IN OPBOUW

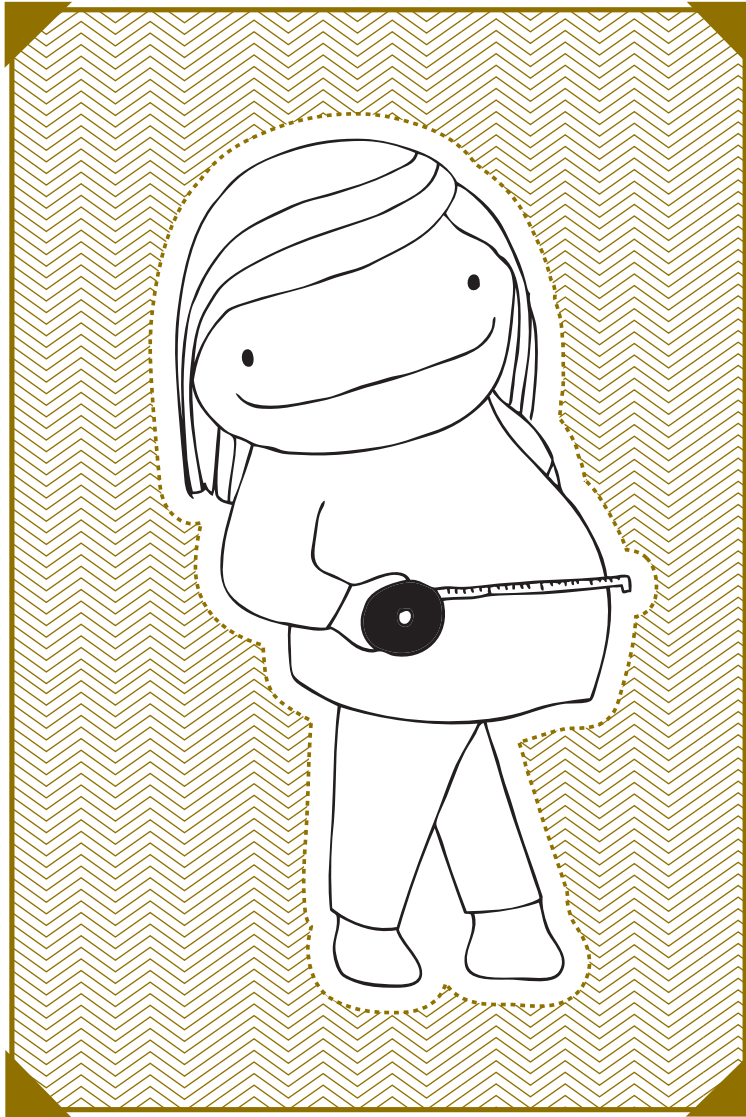


Je zult het wel al merken: naar het einde toe zal dat kleine wondertje je steeds meer gaan inpalmen, nu al. Je denkt er, al dan niet bewust, voortdurend aan. Naarmate je buik groter wordt, is het ook moeilijk om nog aan iets anders te denken.

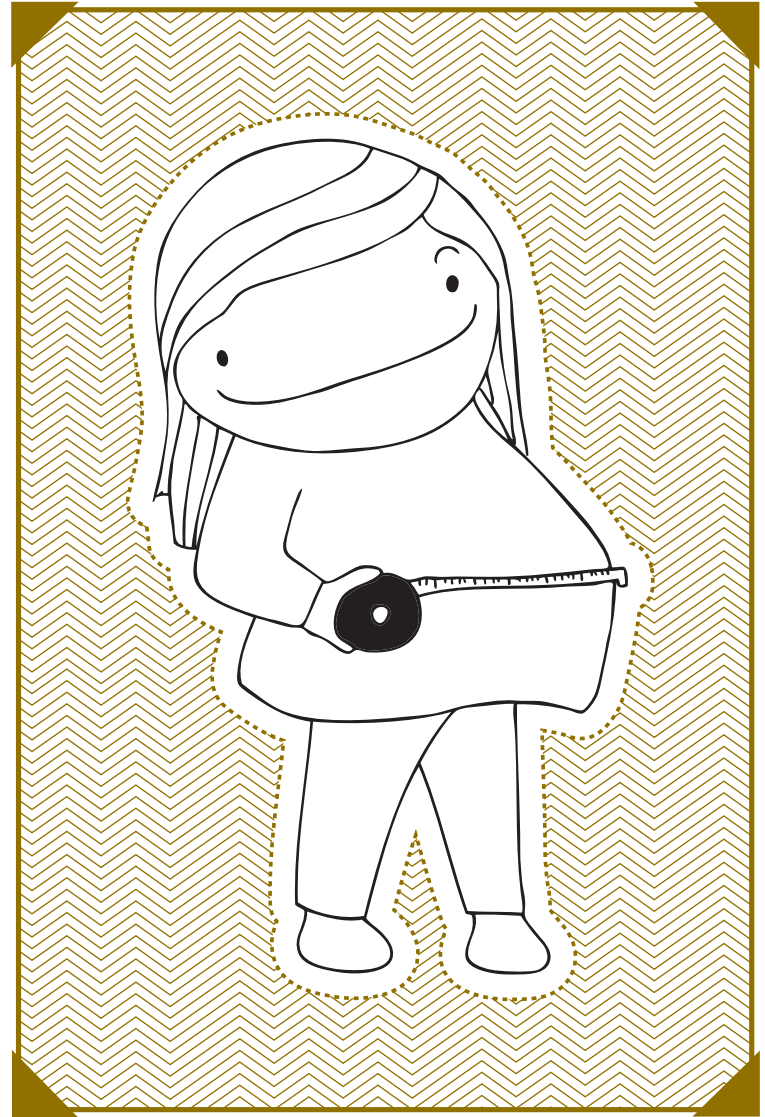
Schrijf hier in de ballonnen (eigenlijk zwangere buiken, maar ja, dat tekent toch wat vreemd) wat je dromen en angsten zijn. Waar kijk je het meest naar uit? Waar ben je een beetje bang voor en durf je misschien tegen niemand te zeggen. Hier mag het!



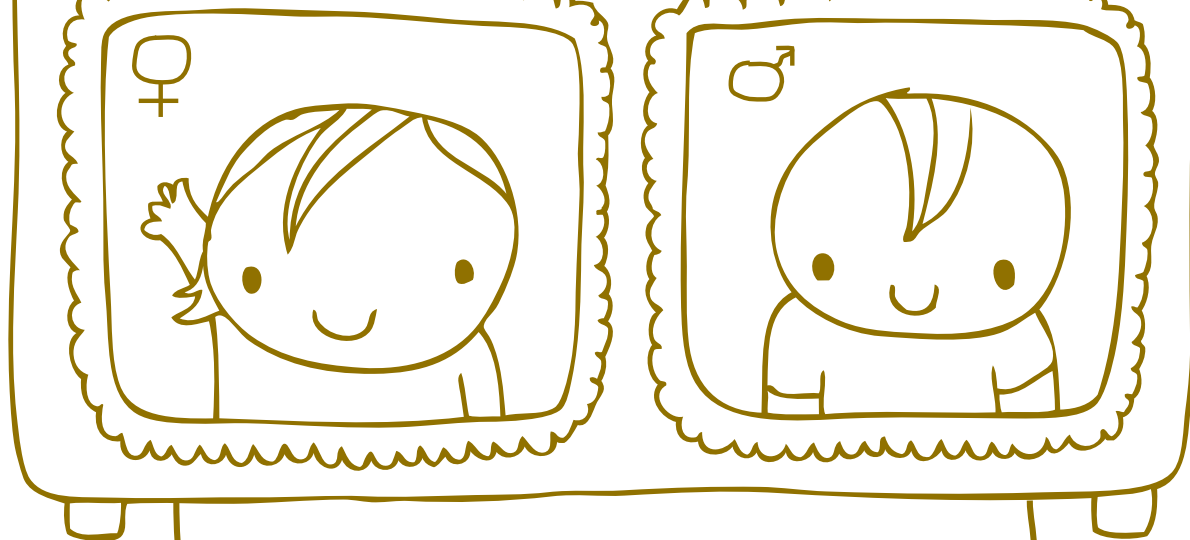
Ga nu naar buiten en laat die ballonnen denkbeeldig los. Adem eens diep in en uit. *You'll do fine!*



week:



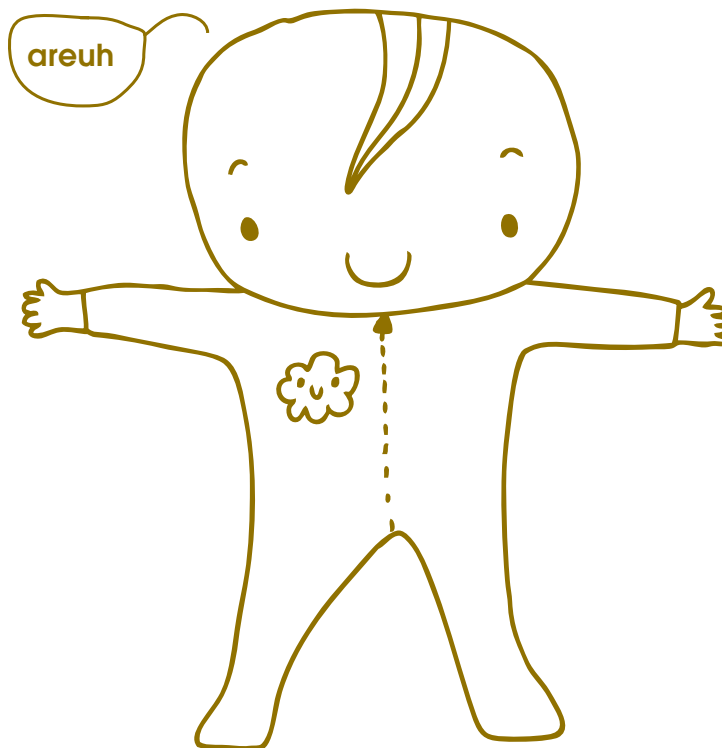
week:



Voilà, hierbij stellen we
jou je baby voor.
Tadaaaaa!

Zijnde: de mooiste baby ooit
gezien in dit universum.
Echt waar, *I kid you not*, het
is dus werkelijk de liefste,
schattigste baby van de hele
wereld en zo.

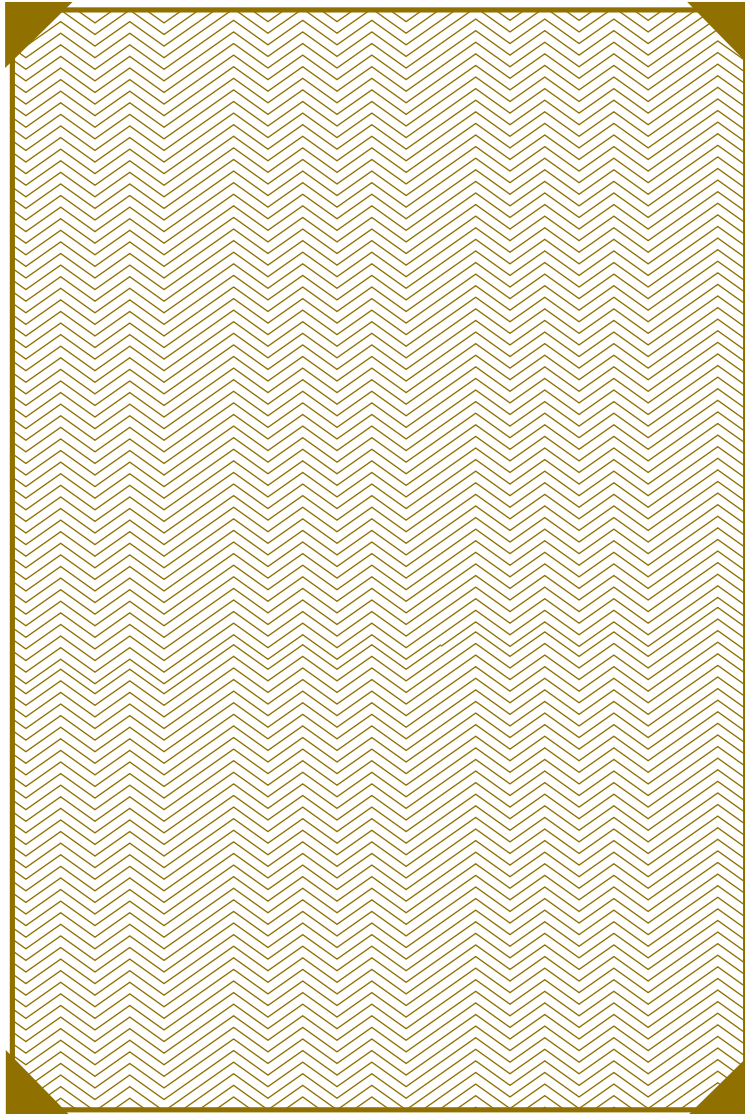
Teken er gerust hier en daar
nog wat bij, als je het nodig
vindt. Haartjes of zo... Een
bril... Je weet wel...



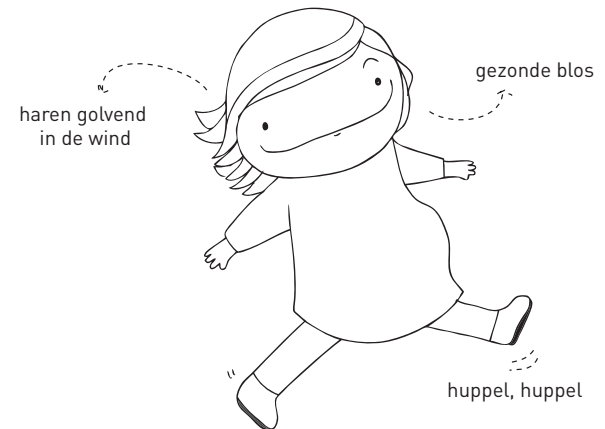
≈ 9 MAANDEN ZWANGER! ≈



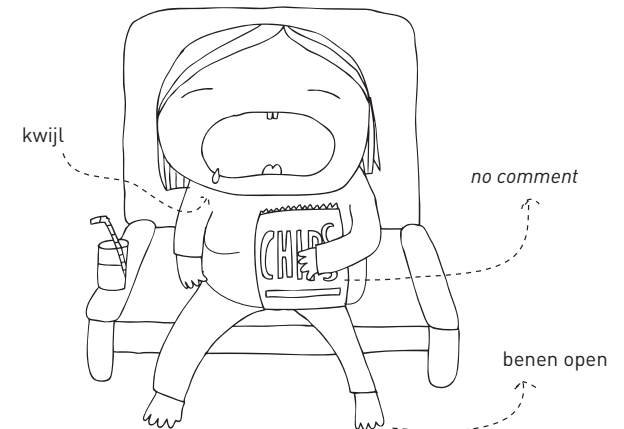
Plak hier een foto van jezelf in *big belly*-modus!



Hoe je je voorstelde om hoogzwanger te zijn:



Hoe het écht is om hoogzwanger te zijn:

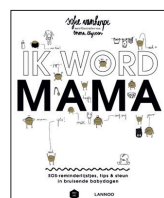


Mama wordt een beetje moe nu hoogstwaarschijnlijk, want slapen met die dikke buik is niet zo praktisch. Tip: slaap sowieso liever niet in rugligging, maar in zijligging. Daardoor druk je, als de baarmoeder eenmaal een serieus volume heeft aangenomen, de grote bloedvaten in de onderbuik, die het bloed naar het hart voeren, niet dicht en bevordert je de bevoeding van de placenta.

Houd vol! Het is bijna zover!



Mama worden
€29,99 | isbn 978 94 014 2885 9



Ik word mama
€14,99 | isbn 978 94 014 2592 6



Mama heeft alles onder controle
€14,99 | isbn 978 94 014 3629 8



Het grote diplomaboek
€14,99 | isbn 978 94 014 3588 8



Mijn baby. Foto- plak- invulboek
€17,99 | isbn 978 94 014 4110 0



Mijn kind verveelt zich nooit!
€14,99 | isbn 978 94 014 3258 0



Mijn kind knutselt graag
€14,99 | isbn 978 94 014 4141 4



Mama (di)leet
€19,99 | isbn 978 94 014 3740 0



**EHBK
Eerste Hulp Bij kleine Kinderen**
€19,99 | isbn 978 94 014 3636 6

COLOFON

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



Tekst:

Sofie Vanherpe

Vormgeving en illustraties:

Emma Thyssen

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:

redactielifestyle@lannoo.com of
info@mamabaas.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2017
D/2017/45/28 - NUR 450
ISBN 978 94 014 4110 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.