


9 Maanden



Dit boek is van

..... 

HET BEGIN

# Hoe het begon...

Naam mama ..... Leeftijd .....

Naam partner ..... Leeftijd .....

**WE ZIJN**  Getrouwd  Verloofd  Happy together  Verliefd

De eerste ontmoeting was op .....

Dit was .....

.....

.....

.....

.....

.....



## *De toekomstige ouders*



kiekje van  
ons samen

***In love with  
a human that  
I haven't met***



Wanneer besloot je dat je zwanger wilde worden? .....

.....  
.....  
.....  
.....

Duurde het lang voordat je zwanger werd? .....

.....  
.....  
.....  
.....

Wat verwacht je van de zwangerschap? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Zwanger!

Ik dacht voor het eerst dat ik zwanger was doordat: .....

.....  
.....  
.....

Wauw, zwanger! Wat ging er door je hoofd? .....

.....  
.....  
.....

Hoe reageerde je partner op de zwangerschap? .....

.....  
.....  
.....



***Wauw gefeliciteerd!***



kiekje van  
test(en)

**DATUM:** .....

# Week 7 - 8

Van: .....

Tot: .....

Hoe voel je je? Last van kwaaltjes? .....

.....  
.....  
.....

Vind je het lastig om de zwangerschap geheim te houden? .....

.....  
.....  
.....

Heb je het al iemand verteld? Hoe reageerde ze? .....

.....  
.....  
.....



Heb je een smoesje gebuikt? .....

.....  
.....  
.....  
.....

Ben je al veel informatie aan het opzoeken? .....

.....  
.....  
.....

Over deze week: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Week 9 - 10

Van: .....

Tot: .....

Is er al gepland wanneer iedereen mag weten dat je zwanger bent?

.....  
.....  
.....

Hoe ga je dit grote nieuws bekend maken? .....

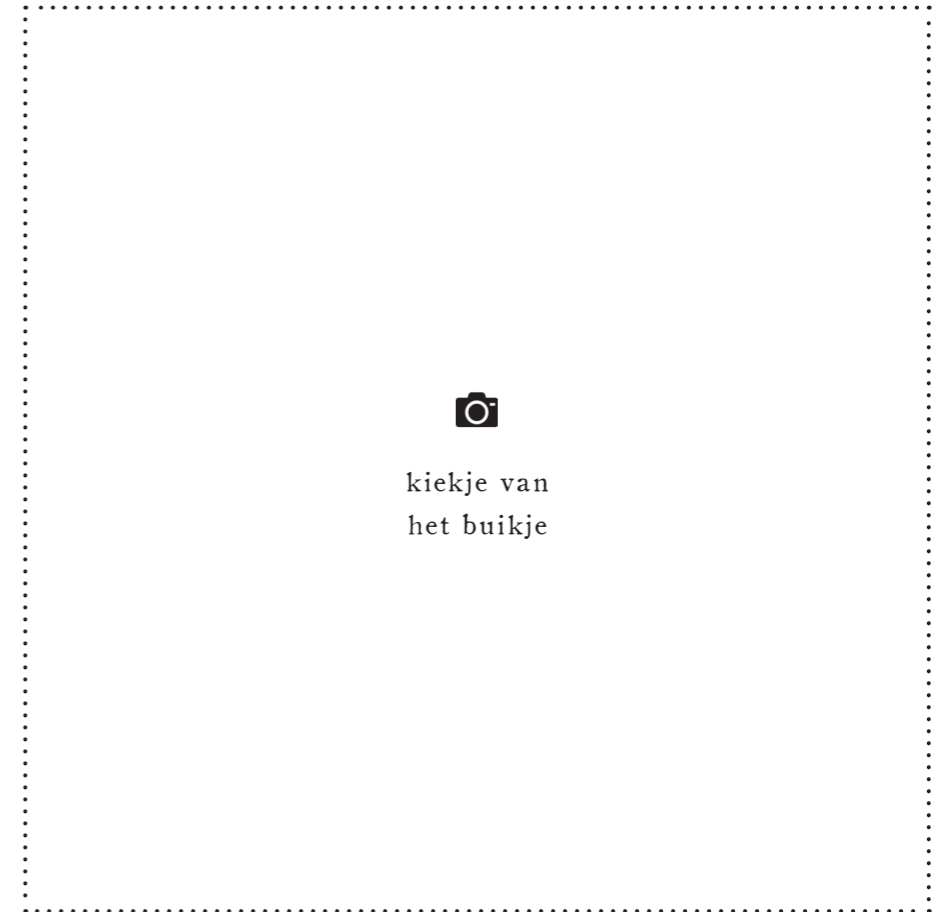
.....  
.....  
.....

Heb je (stiekem) al iets gekocht voor de baby? .....

.....  
.....  
.....



## *Mijn buikje*



kiekje van  
het buikje

**DATUM:** .....

# Verloskundige

Voor het eerst naar de verloskundige op: .....

Verloskundige praktijk: .....

Wie ging er mee? .....

Over het bezoek: .....



## *Kijk nou, de echo!*



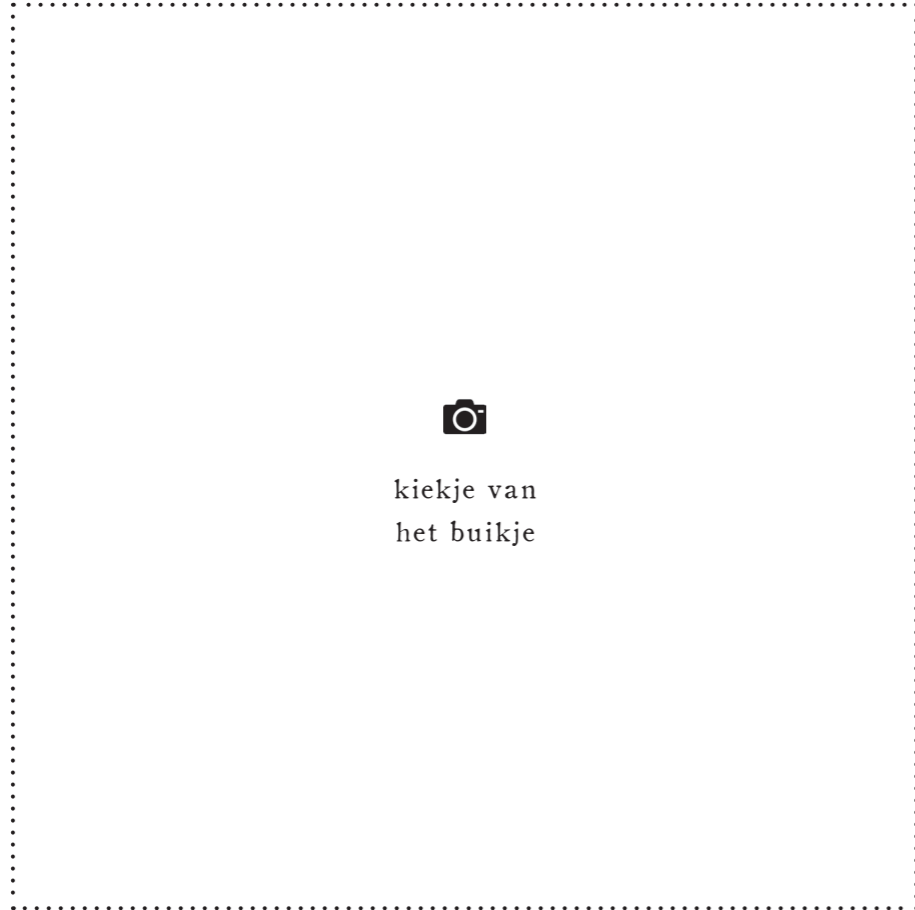
kiekje van  
de echo

**DATUM:** .....



1° TRIMESTER

## *Mijn buikje*

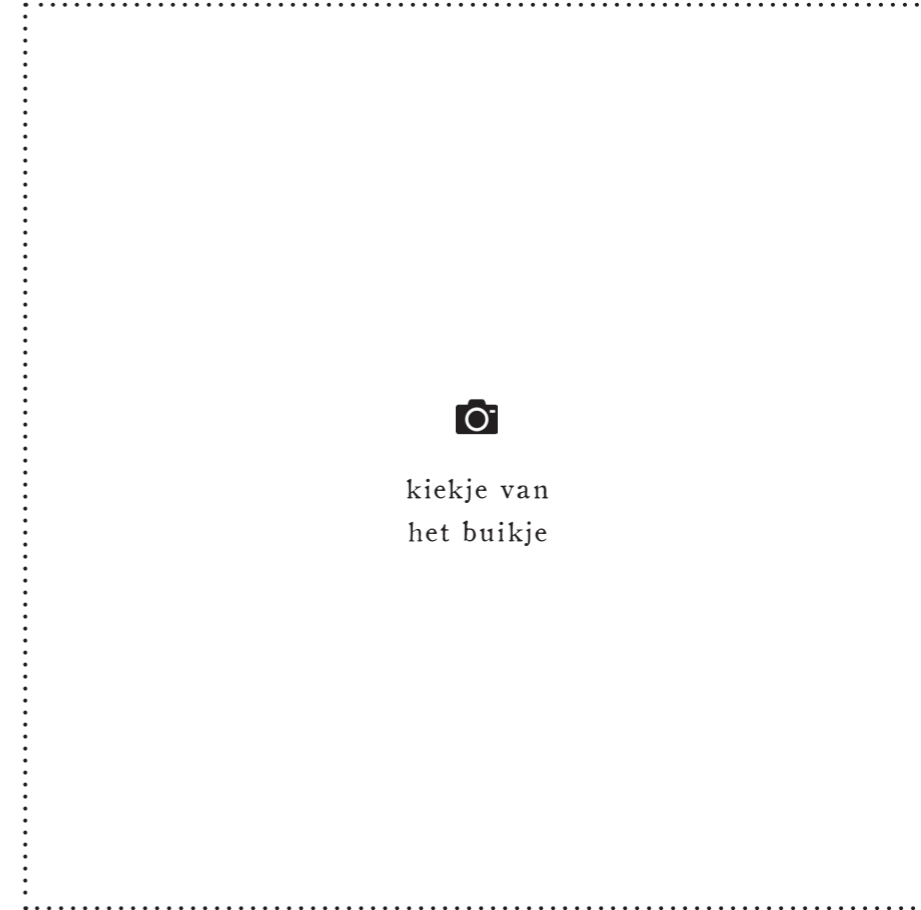


kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER

1° TRIMESTER

## *Buikje vol liefde*



kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER

# Week 11-12

Van: .....

Tot: .....

Hoe voel je je? .....

.....  
.....  
.....

Wat vind je heel lekker maar moet je nu laten staan? .....

.....  
.....

Hoe hebben jullie het grote nieuws verteld? .....

.....  
.....  
.....  
.....



Hoe reageerde de omgeving? .....

.....  
.....  
.....  
.....

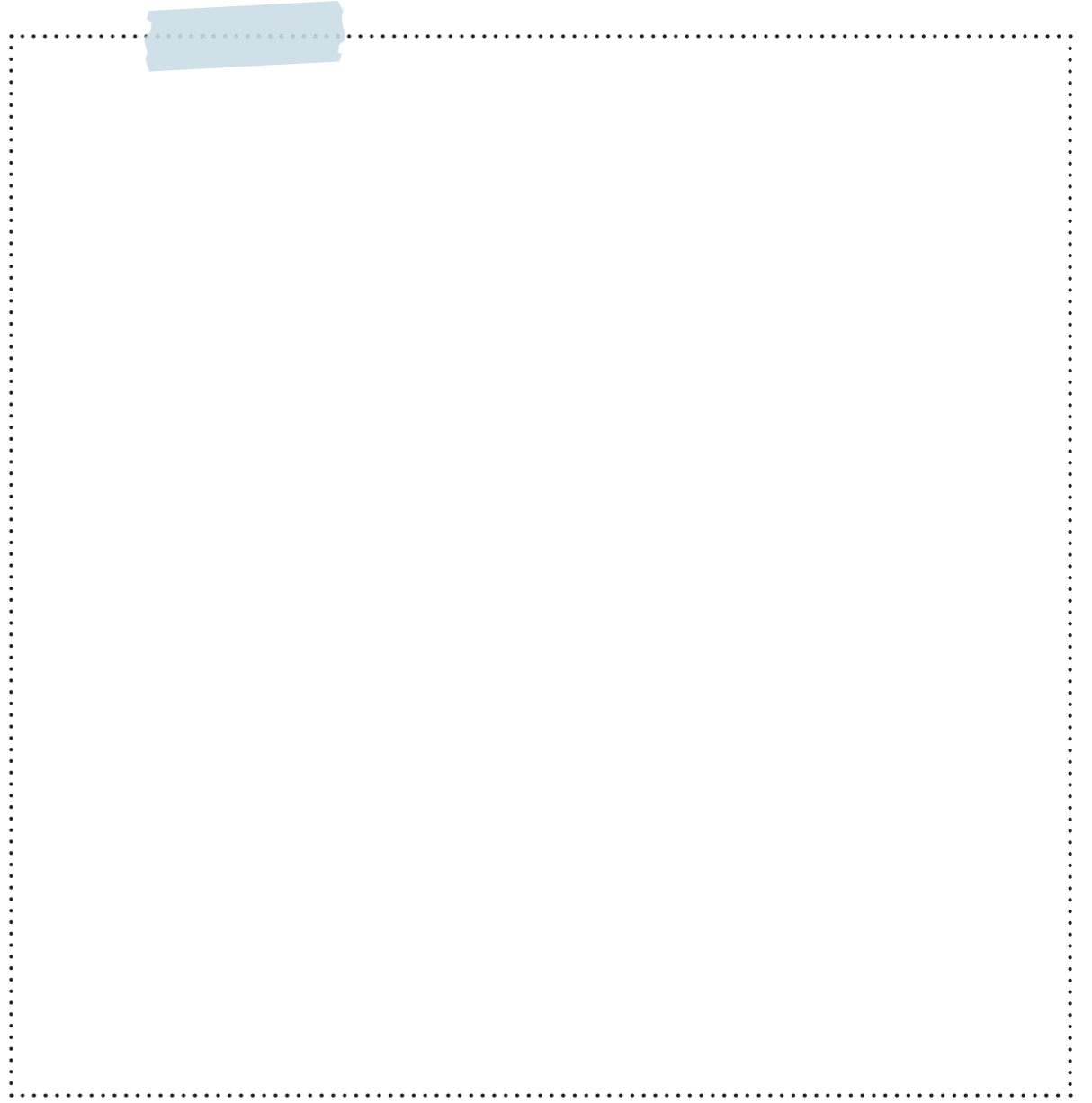
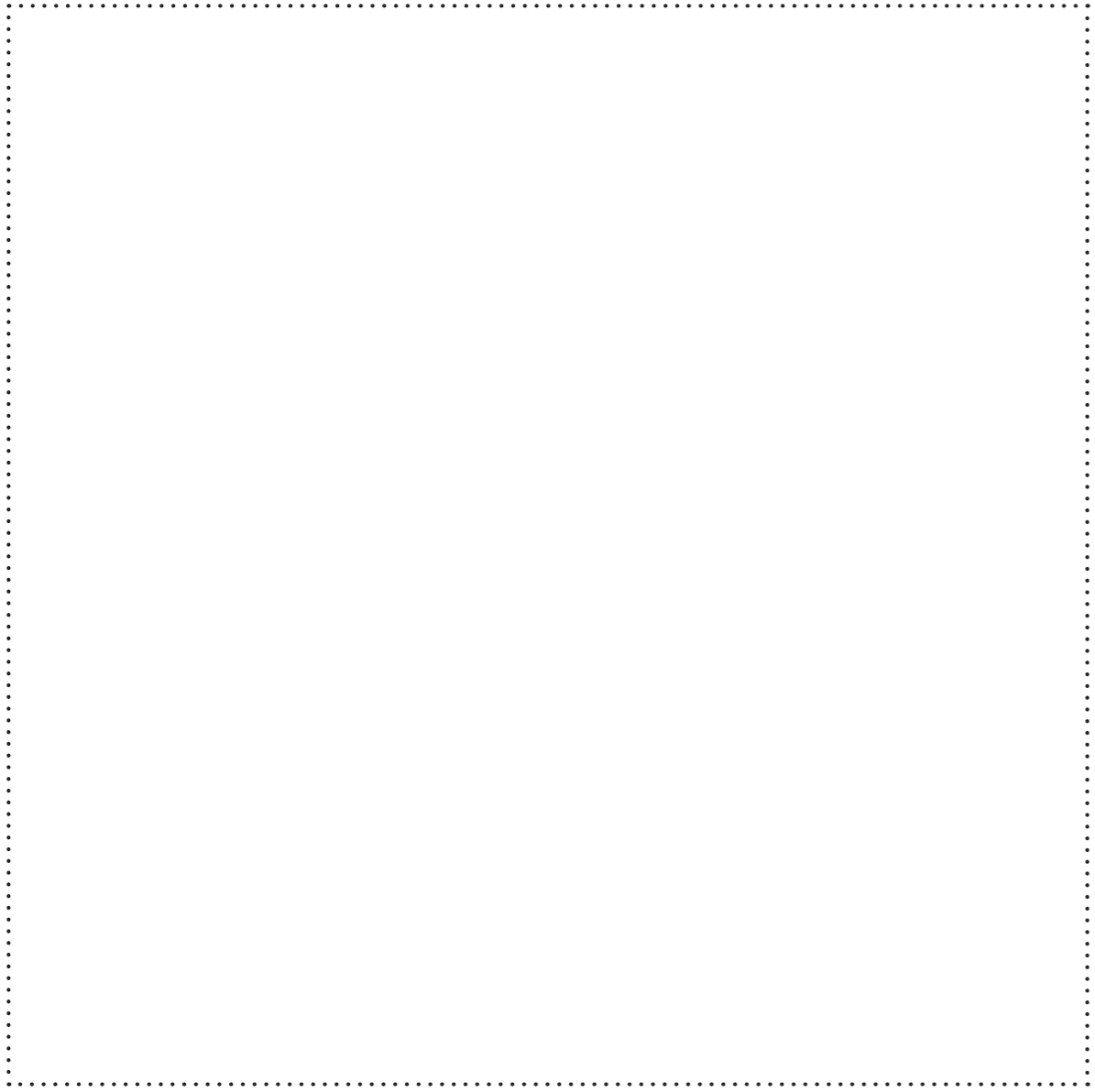
De leukste reacties waren: .....

.....  
.....  
.....

Waren er verder nog bijzondere momenten deze week? .....

.....  
.....  
.....  
.....







# Week 13 - 14

Van: .....

Tot: .....

Begin je al een buikje te krijgen? .....

.....  
.....  
.....

Heb je al zwangerschapskleding nodig of gekocht? .....

.....  
.....  
.....

Over deze weken: .....

.....  
.....  
.....  
.....



Wil je het geslacht van het kindje weten? .....

.....  
.....  
.....

Heb je zelf al een voorgevoel wat het wordt?

EEN MEISJE!  EEN JONGENTJE!  PFOE, GEEN IDEE...

.....  
.....  
.....

Wat denken familie en vrienden? .....

.....  
.....  
.....  
.....



# Week 15 - 16

Van: .....

Tot: .....

Hoe ik me voel en over deze week: .....

.....  
.....  
.....  
.....

Merk je dat je sneller moe bent of rust neemt? .....

.....  
.....

Wil je een zwangerschapscursus gaan doen? .....

.....  
.....  
.....



## *Een buikje vol liefde*



kiekje van  
het buikje

**DATUM:** .....

# Lief broertje

Is er al een oudere broer(s) of zus(sen)? .....

.....  
.....

Hoe reageren zij op de zwangerschap? .....

.....  
.....  
.....

Hoe bereid je ze hierop voor? .....

.....  
.....  
.....  
.....



# Week 17 - 18

Van: .....

Tot: .....

Kun je al goed zien dat je zwanger bent? .....

.....  
.....

Wat wil je nog graag doen voor de bevalling? .....

.....  
.....  
.....

Wat voor uitstapjes of activiteiten heb je gepland? .....

.....  
.....  
.....  
.....



## ***Kijk dan, mijn buikje!***



kiekje van  
het buikje

**DATUM:** .....



# Week 19 - 20

Van: .....

Tot: .....

Wat heb je al gekocht of gekregen voor de baby? .....

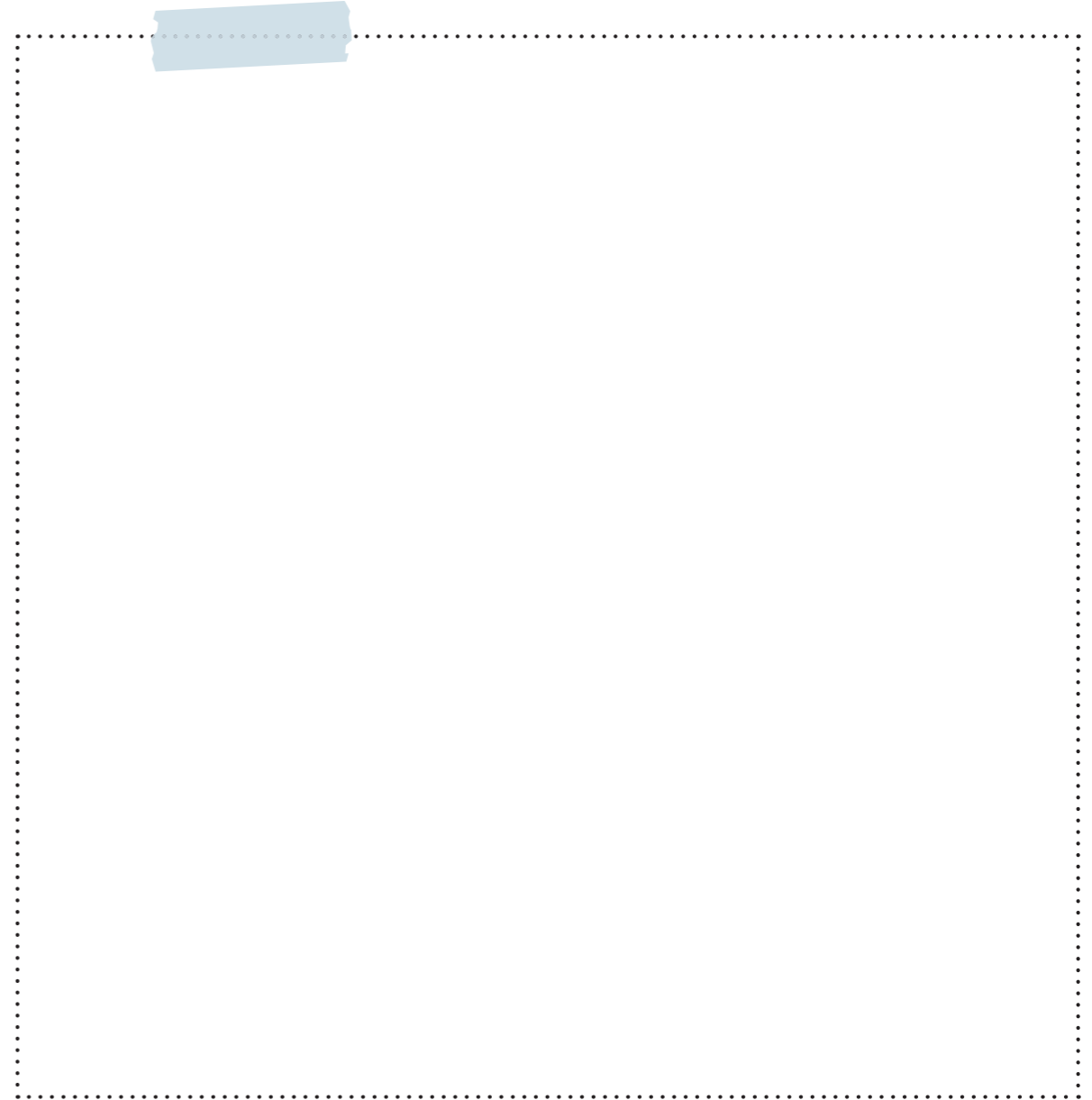
.....  
.....  
.....

Heb je al een start gemaakt met de babykamer? .....

.....  
.....  
.....

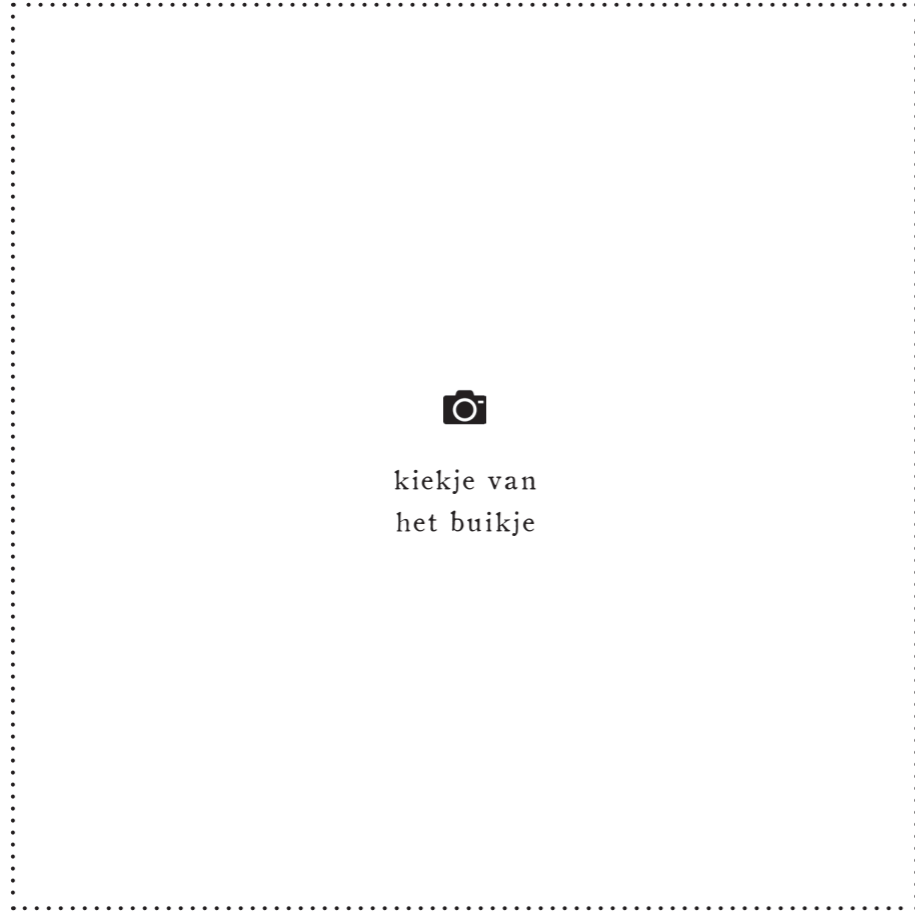
Hoe ik me voel en over deze week: .....

.....  
.....  
.....



2<sup>e</sup> TRIMESTER

## ***Buikje vol liefde!***

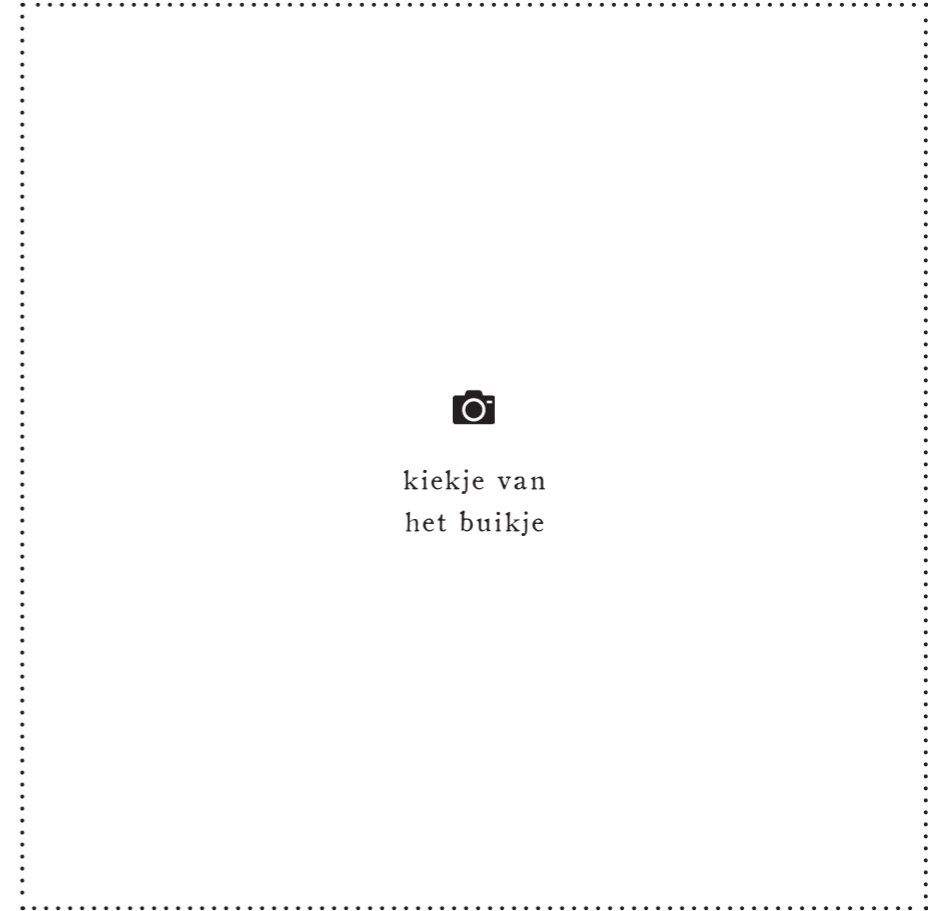


kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER

2<sup>e</sup> TRIMESTER

## ***Mijn buikje***



kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER

## 20 weken echo



de twintig  
weken echo

# Op de helft

Datum van de echo: .....

Wie was er mee? .....

Hoe was de 20 weken echo? Weet je nu dat je een jongetje krijgt? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# De naam

Zijn er al namen bedacht voor het ventje? .....

.....  
.....

Hoe ben je naar een naam gaan zoeken? .....

.....  
.....

Heb je het hier met iemand over gehad? .....

.....  
.....



## MOOIE NAMEN

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



# Week 21 - 22

Van: .....

Tot: .....

Heb je een bijnaam voor de baby? .....

.....  
.....

Heb je het jongetje al voelen bewegen? .....

.....  
.....  
.....

Voel je je nu ook echt over de helft van je zwangerschap? .....

.....  
.....  
.....  
.....



## *Mijn buikje*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



kiekje van  
het buikje

**DATUM:** .....

# Week 23 - 24

Van: .....

Tot: .....

Hoe gaan de afspraken bij de verloskundige? .....

.....  
.....  
.....  
.....

Hoe gaat het op je werk? Kan je het nog goed volhouden? .....

.....  
.....  
.....

Wanneer ga je met verlof? .....

.....  
.....



Heb je last van harde buiken? .....

.....  
.....

Heb je al besloten of je thuis of in het ziekenhuis gaat bevallen? .....

.....  
.....  
.....

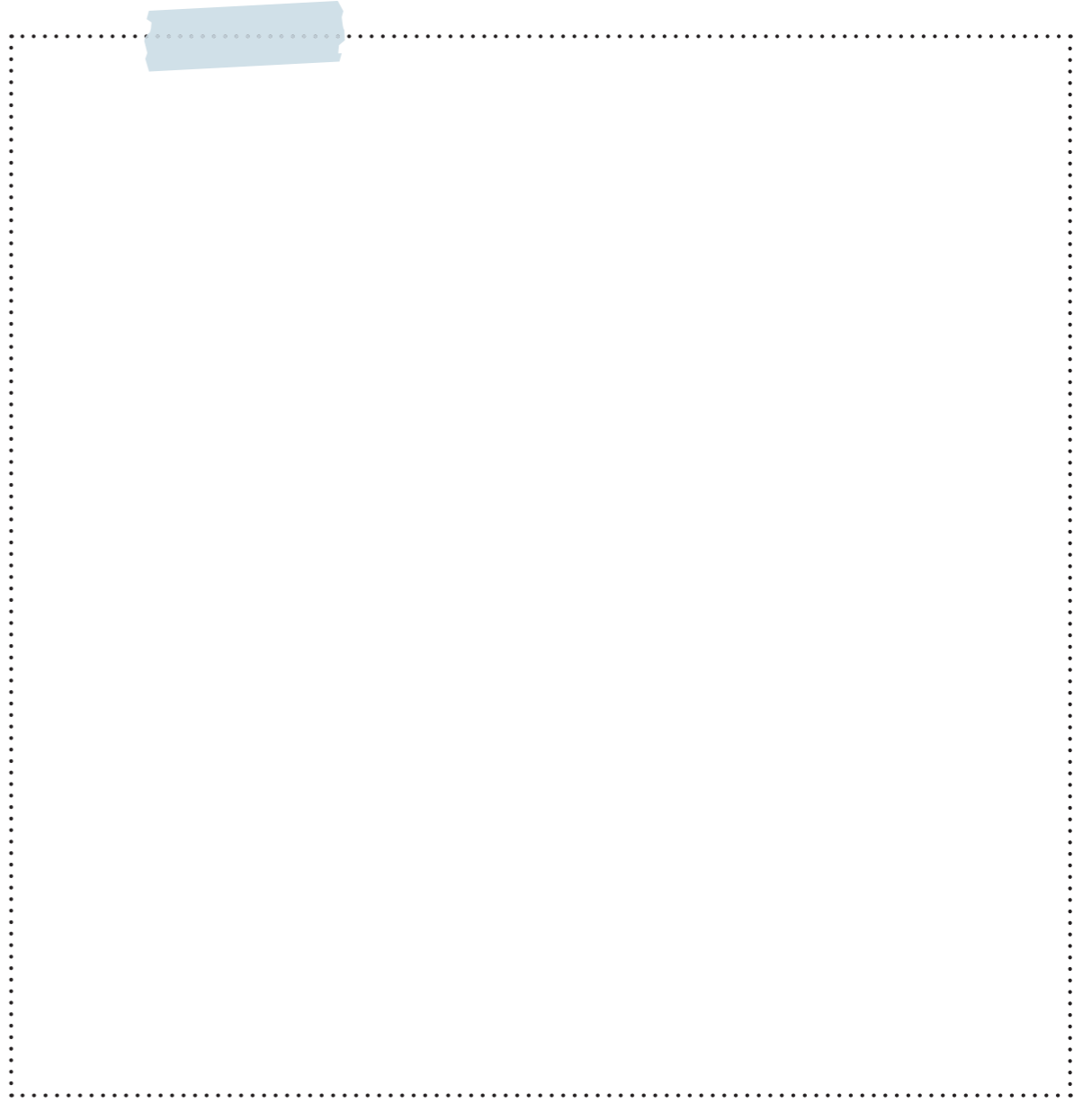
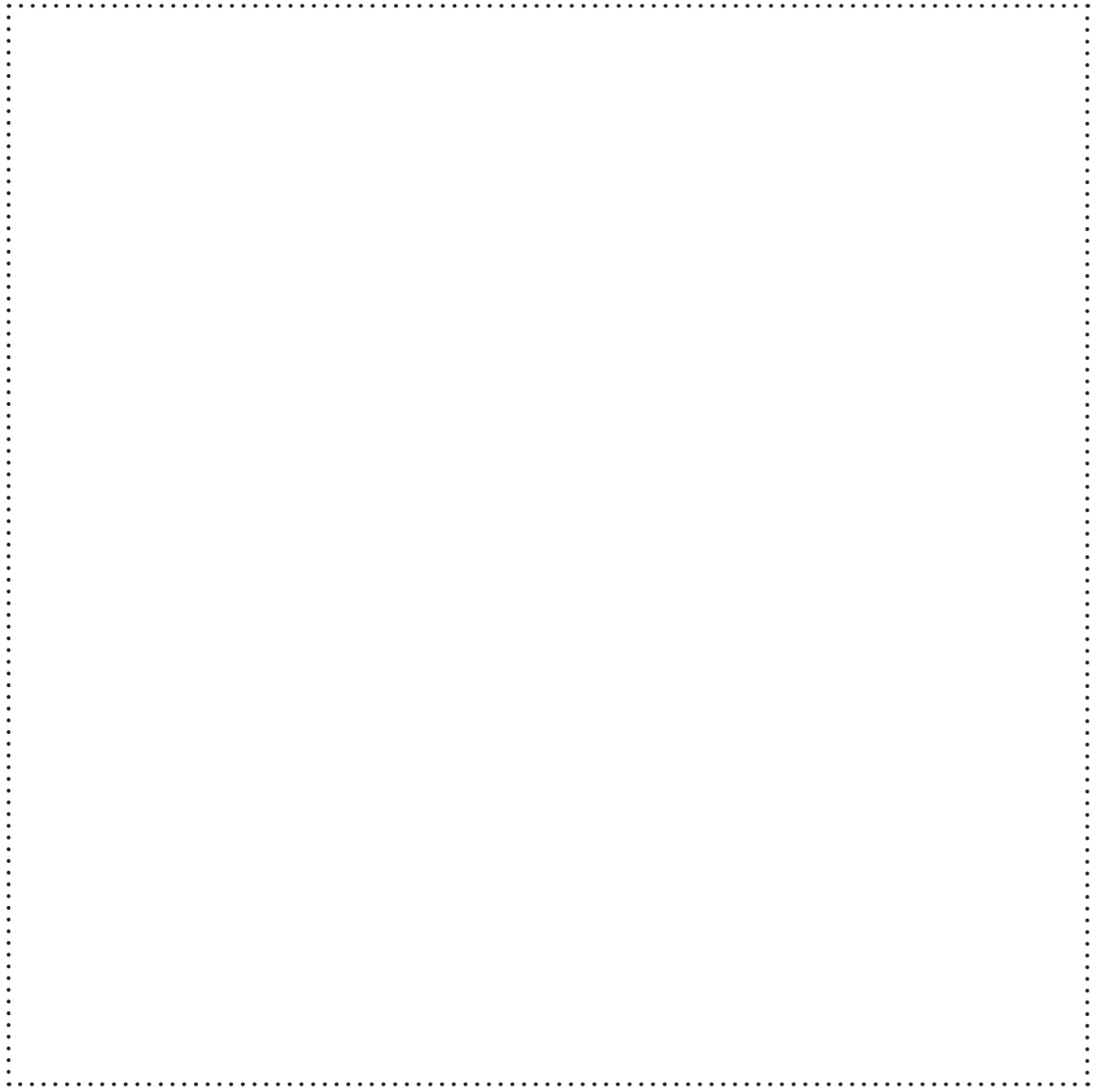
Wat heb je geregeld voor de kraamzorg? .....

.....  
.....

Over deze weken: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....





# Week 25 - 26

Van: .....

Tot: .....

Slaap je tot nu toe goed en in welke houding? .....

.....  
.....  
.....

Slaap je met een zwangerschapskussen? .....

.....  
.....  
.....

Welke kleding draag je het liefst en wat pas je echt niet meer? .....

.....  
.....  
.....



Heb je al bedacht of je borst- of flesvoeding wil gaan geven? .....

.....  
.....  
.....

Hoe gaat het met de babykamer? .....

.....  
.....  
.....

Over deze weken: .....

.....  
.....  
.....

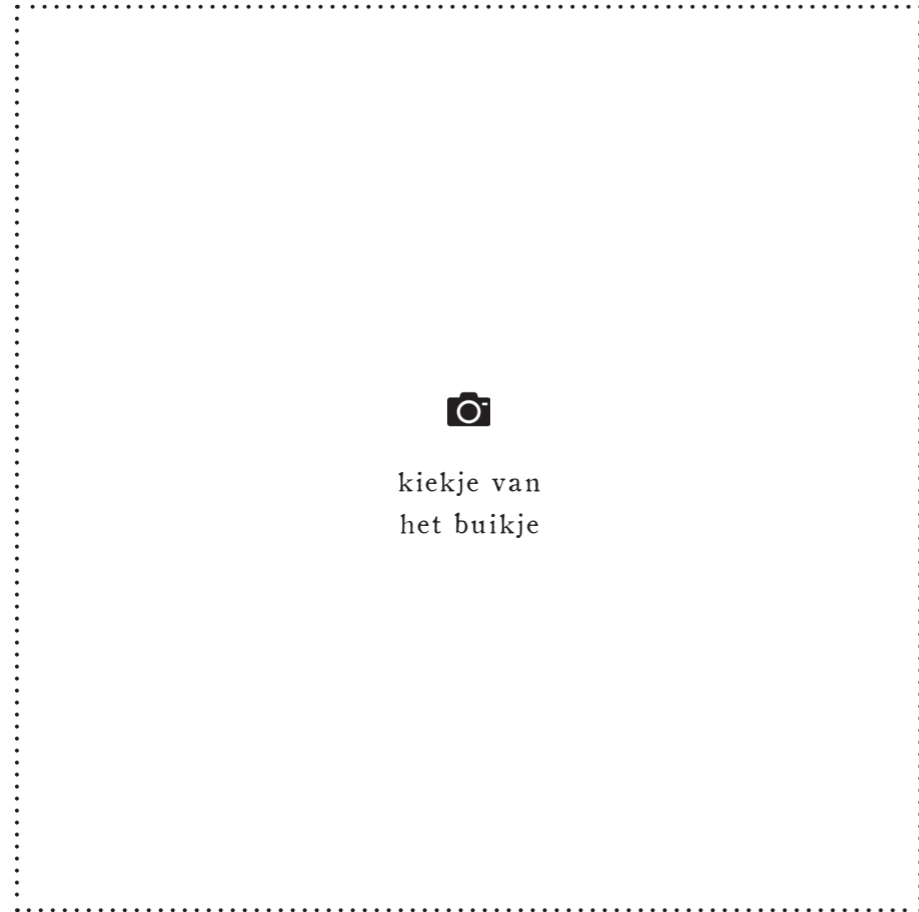
.....  
.....  
.....





2<sup>e</sup> TRIMESTER

## *Mijn buikje*

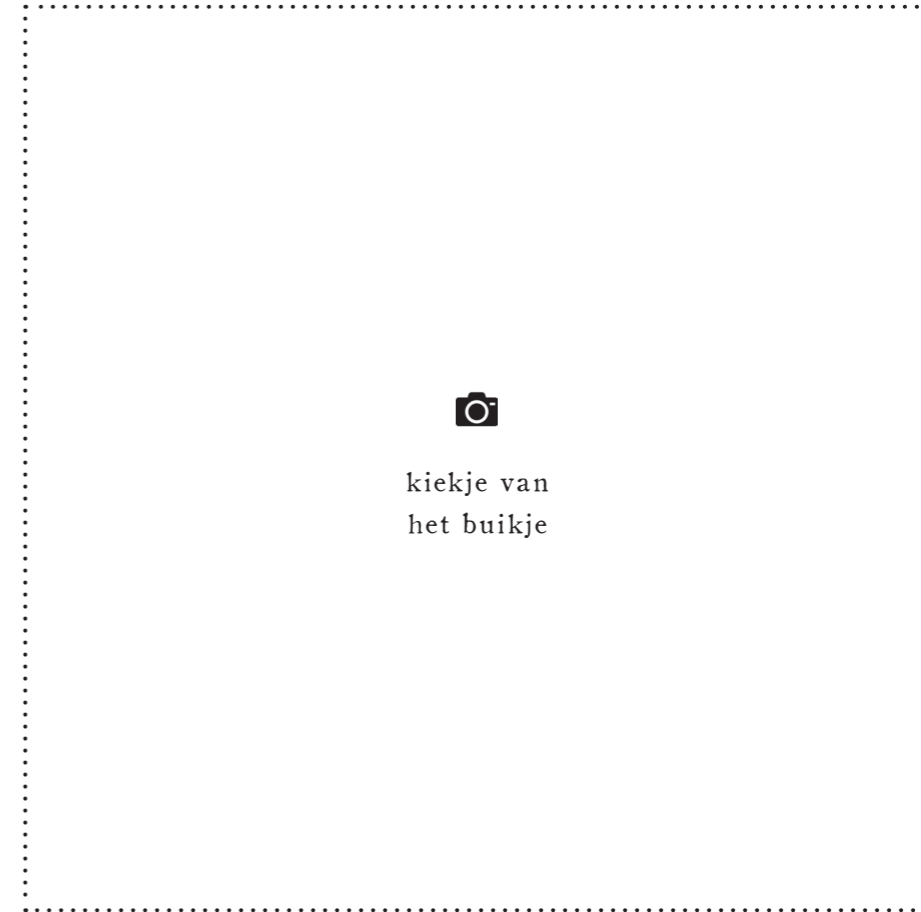


kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER

2<sup>e</sup> TRIMESTER

## *Wauw, kijk nou!*



kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER

*6 maanden*

NAAR HET LAATSTE TRIMESTER!



Hoe was dit tweede trimester? .....

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines, intended for a journal entry about the second trimester.

# Week 27 - 28

Van: .....

Tot: .....

Wat vind je het leukst aan zwanger zijn tot nu toe? .....

.....  
.....  
.....

Hoe vaak voel je je kindje bewegen? .....

.....  
.....

Over deze weken: .....

.....  
.....  
.....  
.....



# Week 29 - 30

Van: .....

Tot: .....

Ben je veel aangekomen tot nu toe? .....

.....

.....

Wat eet je graag deze zwangerschap? .....

.....

.....

Over deze weken: .....

.....

.....

.....

.....

.....



## *Mijn buikje*



kiekje van  
het buikje

DATUM: .....

# Week 31 - 32

Van: .....

Tot: .....

Heb je al een geboortekaartje uitgekozen? .....

.....  
.....  
.....

Hoeveel ga je er straks bestellen? .....

.....  
.....  
.....

Ben je al begonnen met adressen verzamelen of enveloppen schrijven?

.....  
.....  
.....



Wat zijn dingen die je in je verlof nog graag gaat doen? .....

.....  
.....  
.....  
.....

Kun je het werken nog goed volhouden? .....

.....  
.....  
.....

Over deze weken: .....

.....  
.....  
.....  
.....



3<sup>e</sup> TRIMESTER

## *Kijk nou!*



kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER

3<sup>e</sup> TRIMESTER

## *Buikje vol liefde*



kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER

# Week 33 - 34

Van: .....

Tot: .....

Zit je buik wel eens in de weg? .....

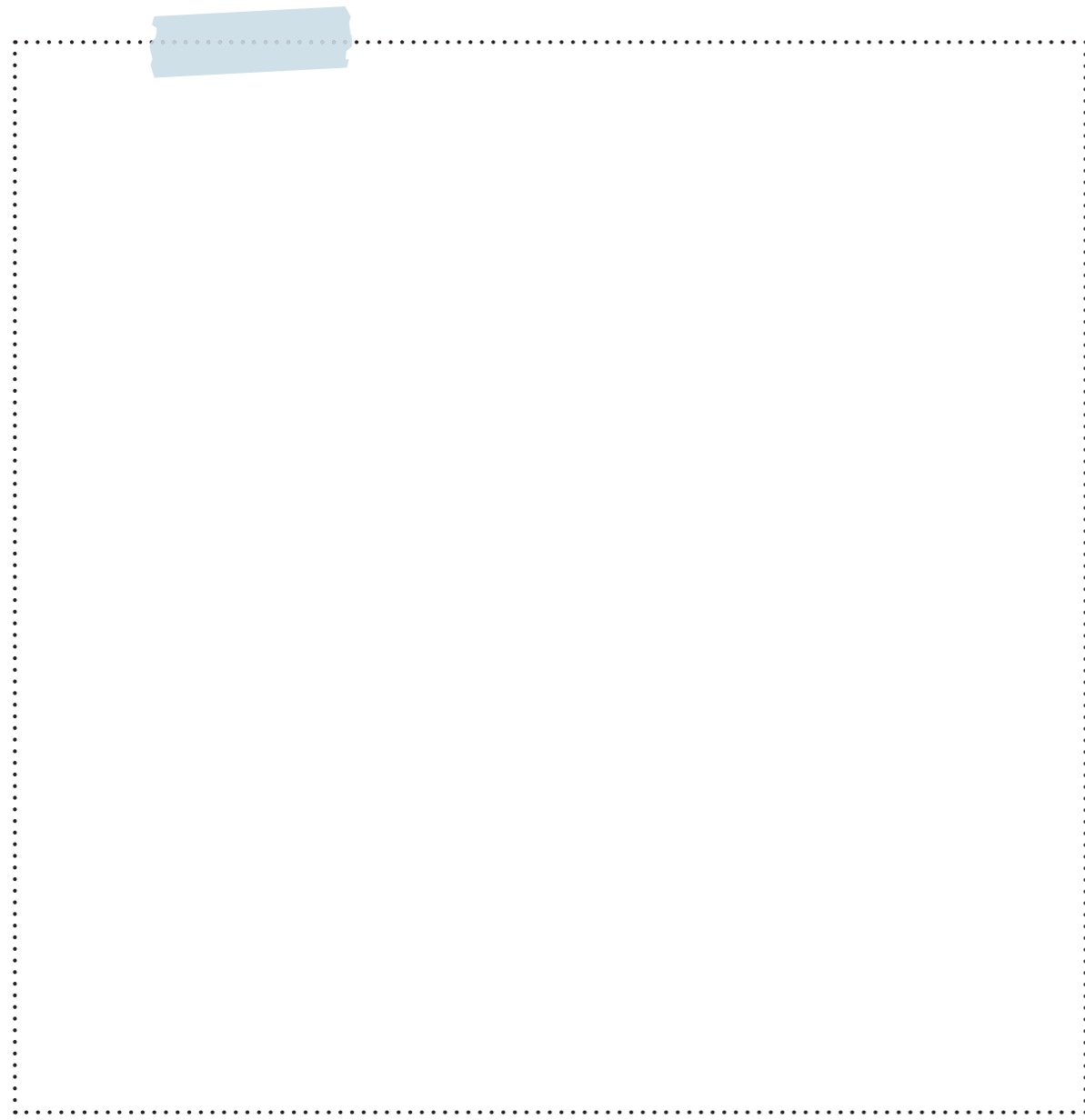
.....  
.....

Slaap je meer? Of wat doe je om te ontspannen? .....

.....  
.....  
.....

Over deze weken: .....

.....  
.....  
.....  
.....



# Week 35 - 36

Van: .....

Tot: .....

Heb je last van striae? .....

.....  
.....  
.....

Staat de vluchttas al klaar? .....

.....  
.....  
.....

Kun je je al een voorstelling maken van dit jongetje? .....

.....  
.....  
.....



Heb je een voorgevoel over de bevalling? .....

.....  
.....  
.....

Wie zijn er aanwezig bij de bevalling of licht je in als het begint? .....

.....  
.....  
.....

Is de babykamer al klaar? .....

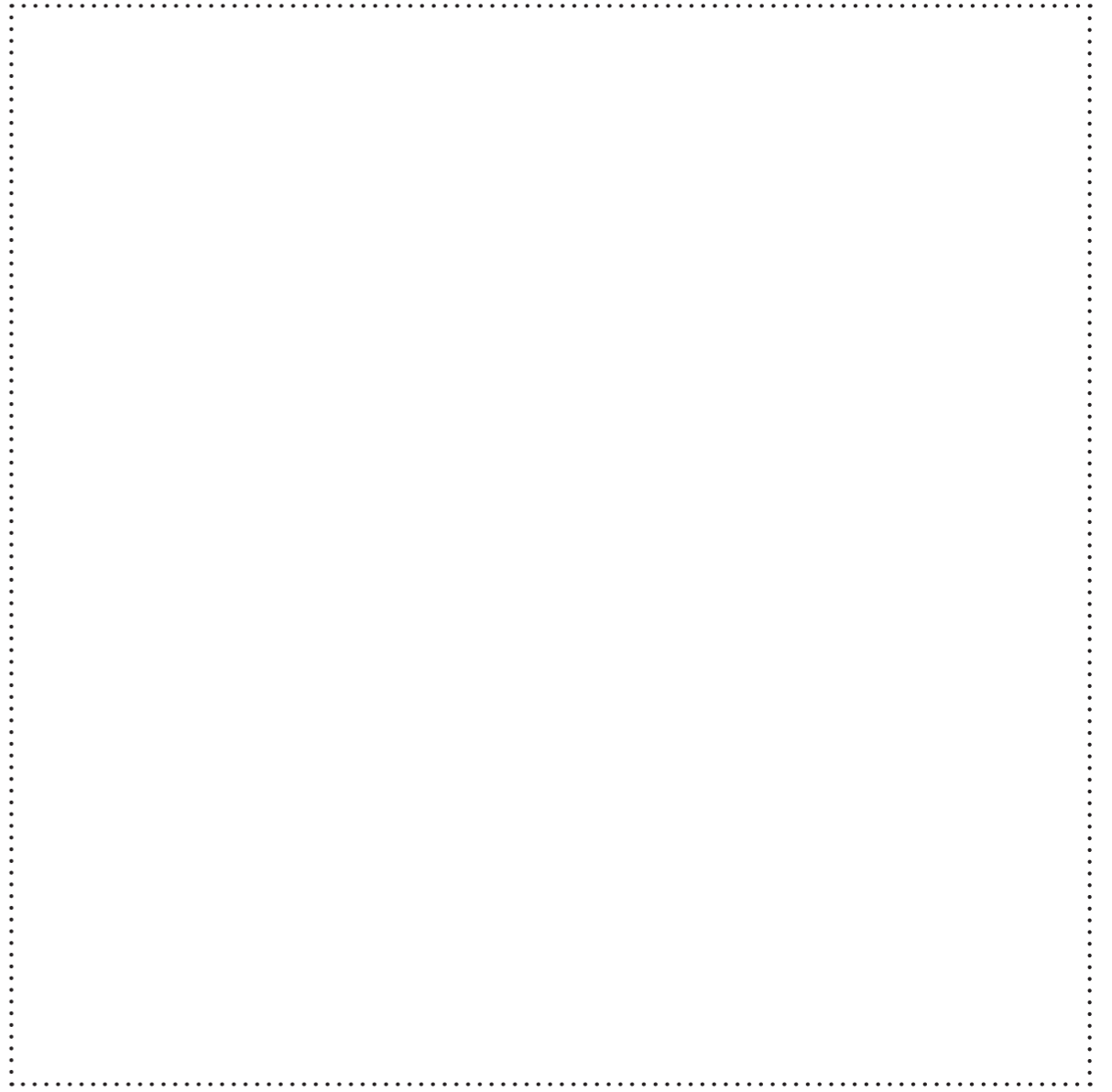
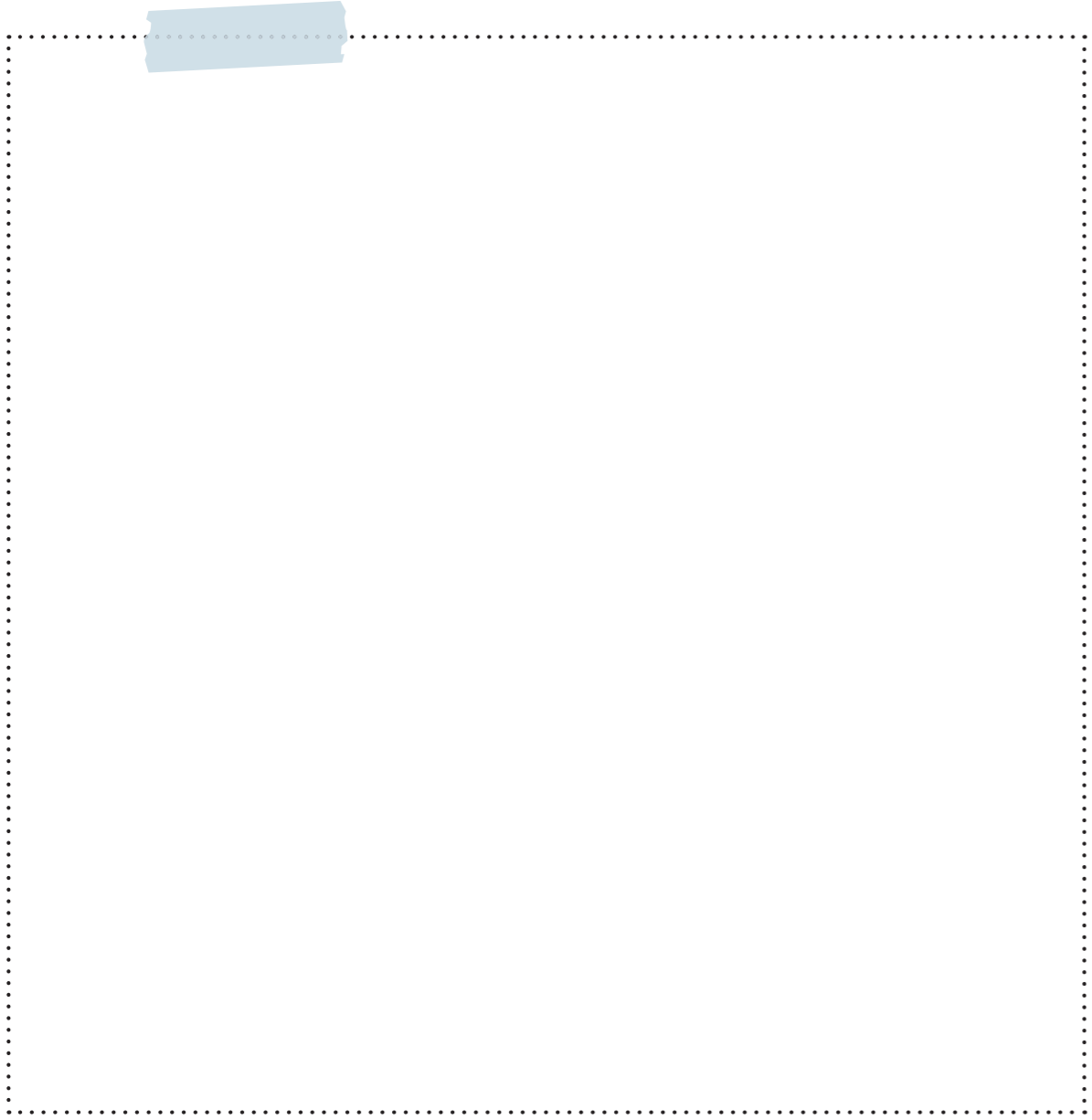
.....  
.....  
.....

Over deze weken: .....

.....  
.....  
.....







# Eerste kleertjes

Zijn de babykleertjes al gewassen? .....

.....  
.....  
.....

Wat worden de eerste kleertjes van het ventje? .....

.....  
.....  
.....

Waar en met wie kocht je die? .....

.....  
.....  
.....



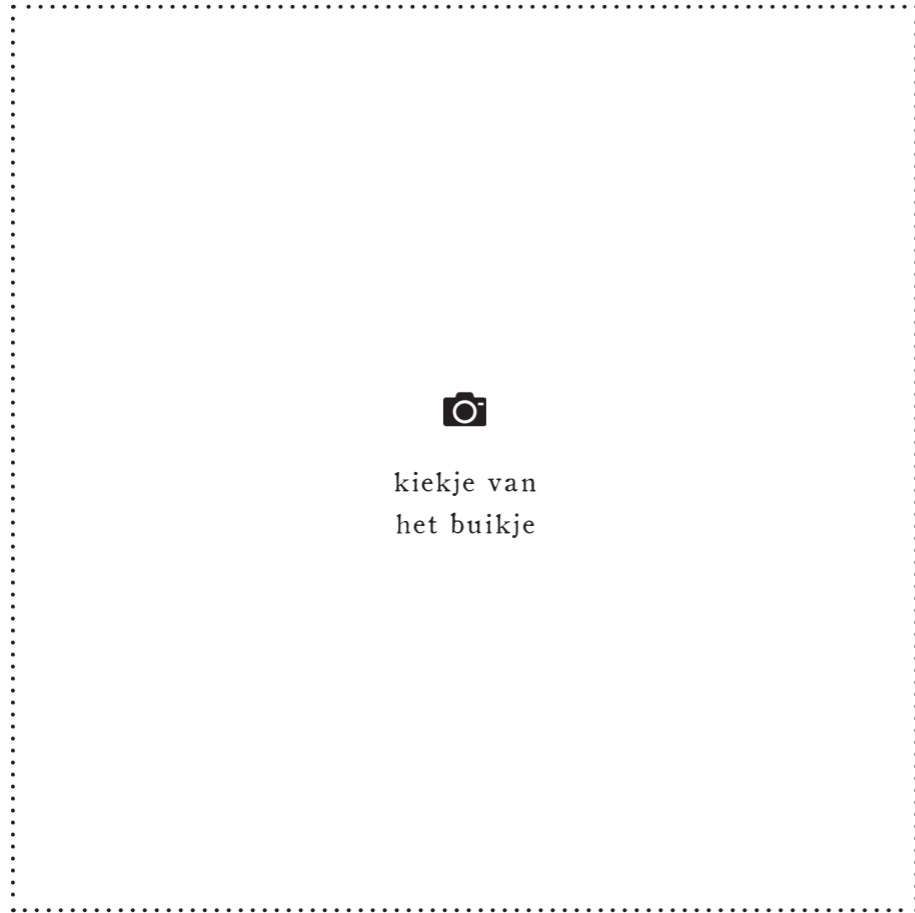
## *Dé kleertjes*



de eerste  
kleertjes

3<sup>e</sup> TRIMESTER

## *Mijn buikje*

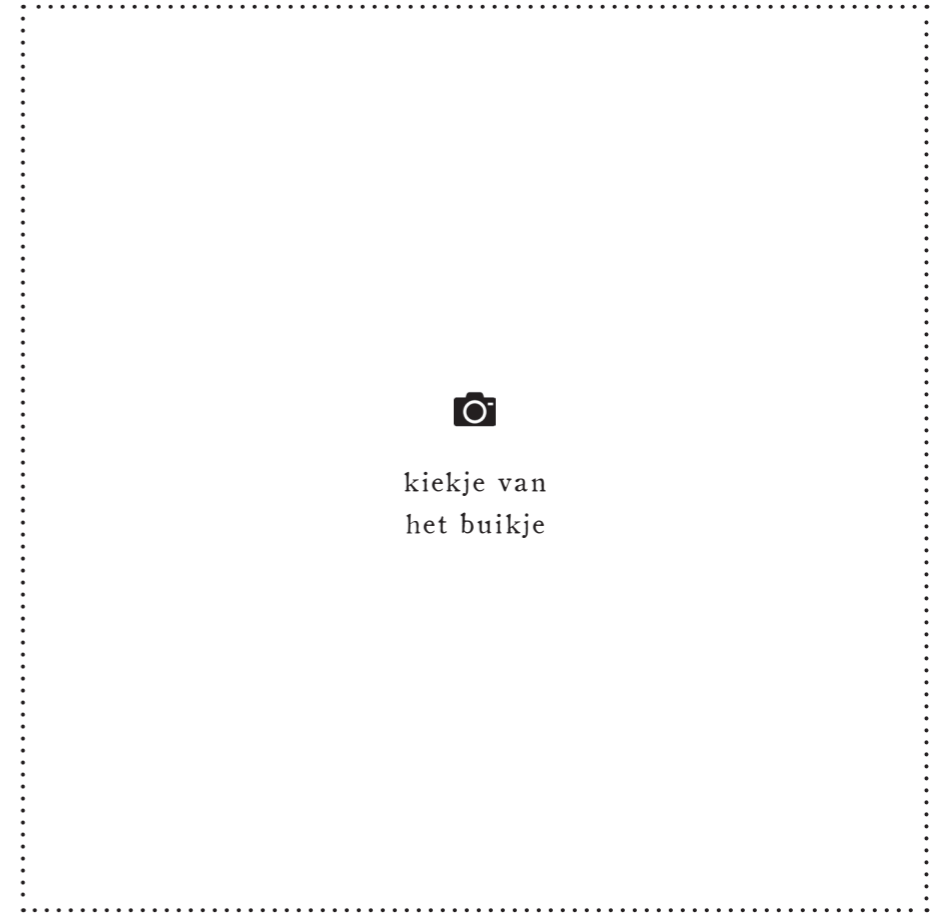


  
kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER

3<sup>e</sup> TRIMESTER

## *Buikje vol liefde*



  
kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER

# Week 37 - 38

Van: .....

Tot: .....

Hoe gaat het verlof je af? Hoe vul je deze dagen? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Duurt het wachten lang en zijn de laatste loodjes zwaar? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Heb je al beschuit met muisjes in huis? .....

.....  
.....  
.....

Zie je tegen de bevalling op? .....

.....  
.....  
.....  
.....

Over deze weken: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Week 39 - 40

Van: .....

Tot: .....

Onderneem je nog veel of blijf je liever dicht bij huis? .....

.....  
.....  
.....

Wat ga je missen - of juist niet - aan zwanger zijn? .....

.....  
.....  
.....

Over deze weken: .....

.....  
.....  
.....



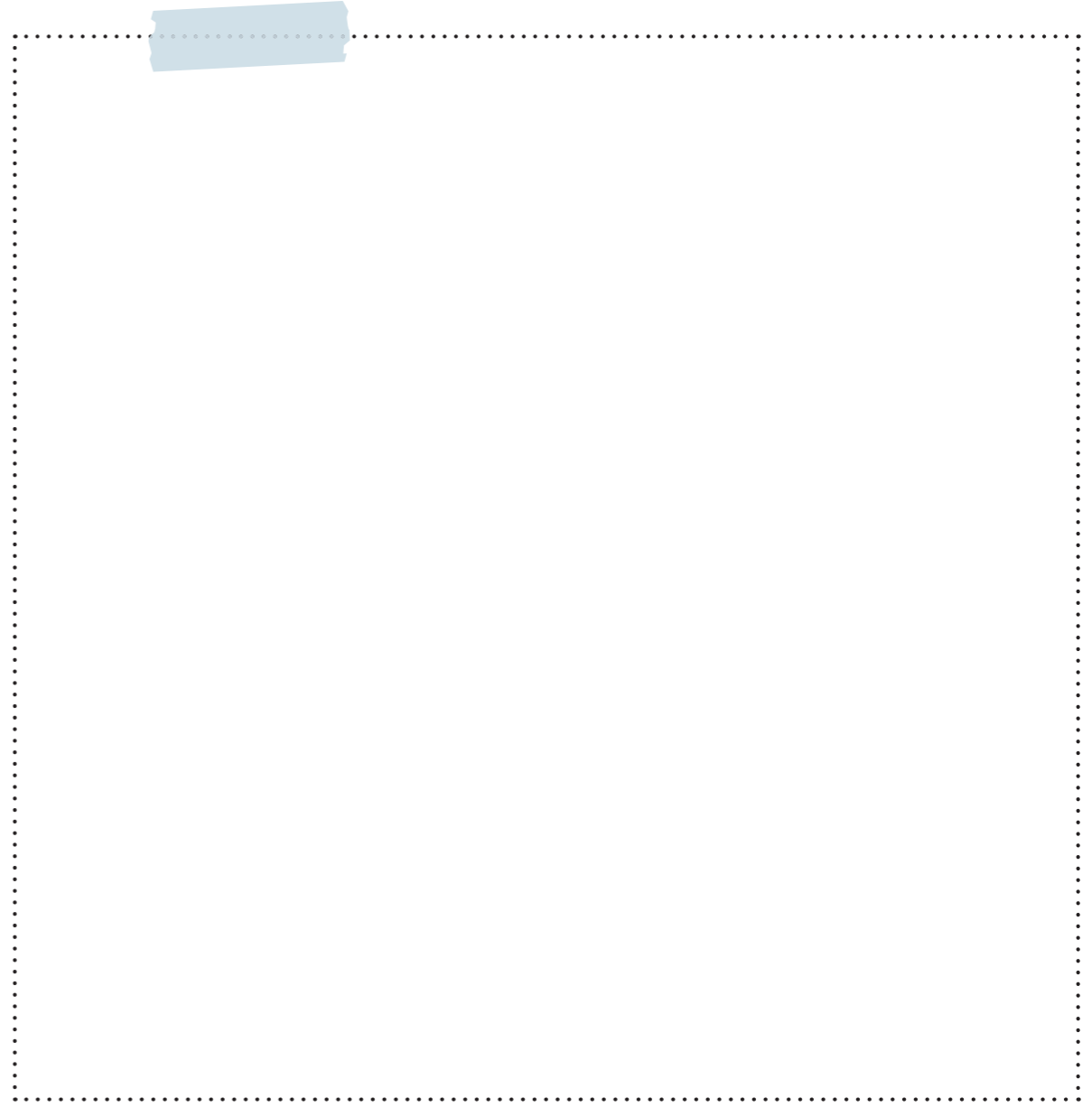
## *Mijn buikje*



kiekje van  
het buikje

**DATUM:** .....

***Wauw...  
Jullie liefde heeft  
handjes en voetjes  
gekregen***



# Babykamertje

De stijl van het kamertje is: .....

.....  
.....  
.....

De meubels en spullen kocht ik bij: .....

.....  
.....  
.....

Geholpen hebben: .....

.....  
.....  
.....



3<sup>e</sup> TRIMESTER

## *Mijn buikje*

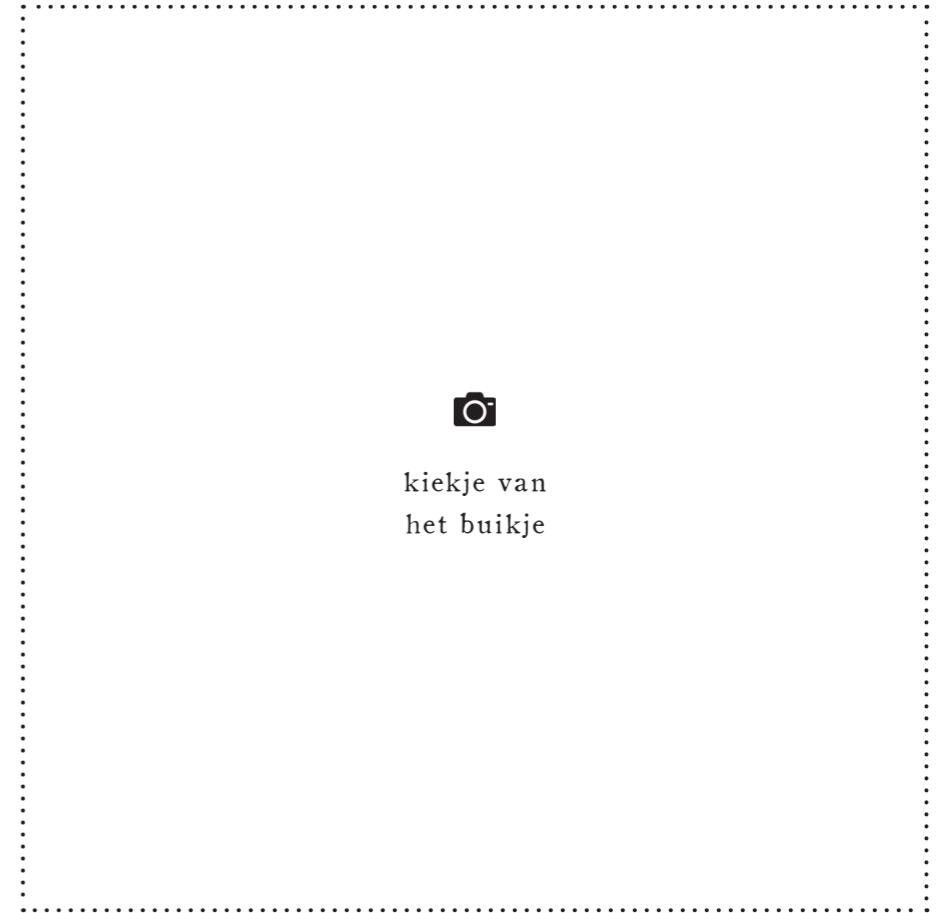


kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER

3<sup>e</sup> TRIMESTER

## *Jeetje, kijk nou!*



kiekje van  
het buikje

..... WEKEN ZWANGER



# Week 41 - 42

Van: .....

Tot: .....

Joehoe baby, waar blijf je? Vind je de laatste loodjes zwaar? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hoe vul je deze dagen in? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Bij welke mensen ben je nu het meest op je gemak? .....

.....  
.....  
.....  
.....

Heb je iets in huis voor na de bevalling wat je 9 maanden niet mocht?

.....  
.....  
.....  
.....

Over deze weken: .....

.....  
.....  
.....  
.....



GEBOORTE

# Wauw, geboren!

Naam: .....

Geboortedatum: .....

Tijdstip: .....

Geboorteplaats: .....

Gewicht: .....

Lengte: .....

Kleur ogen: .....

Kleur haar: .....

De bevalling duurde: .....



GEBOORTE

## *Wat een schatje!*



wauw,  
daar is hij!

# Bevallingsverhaal

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



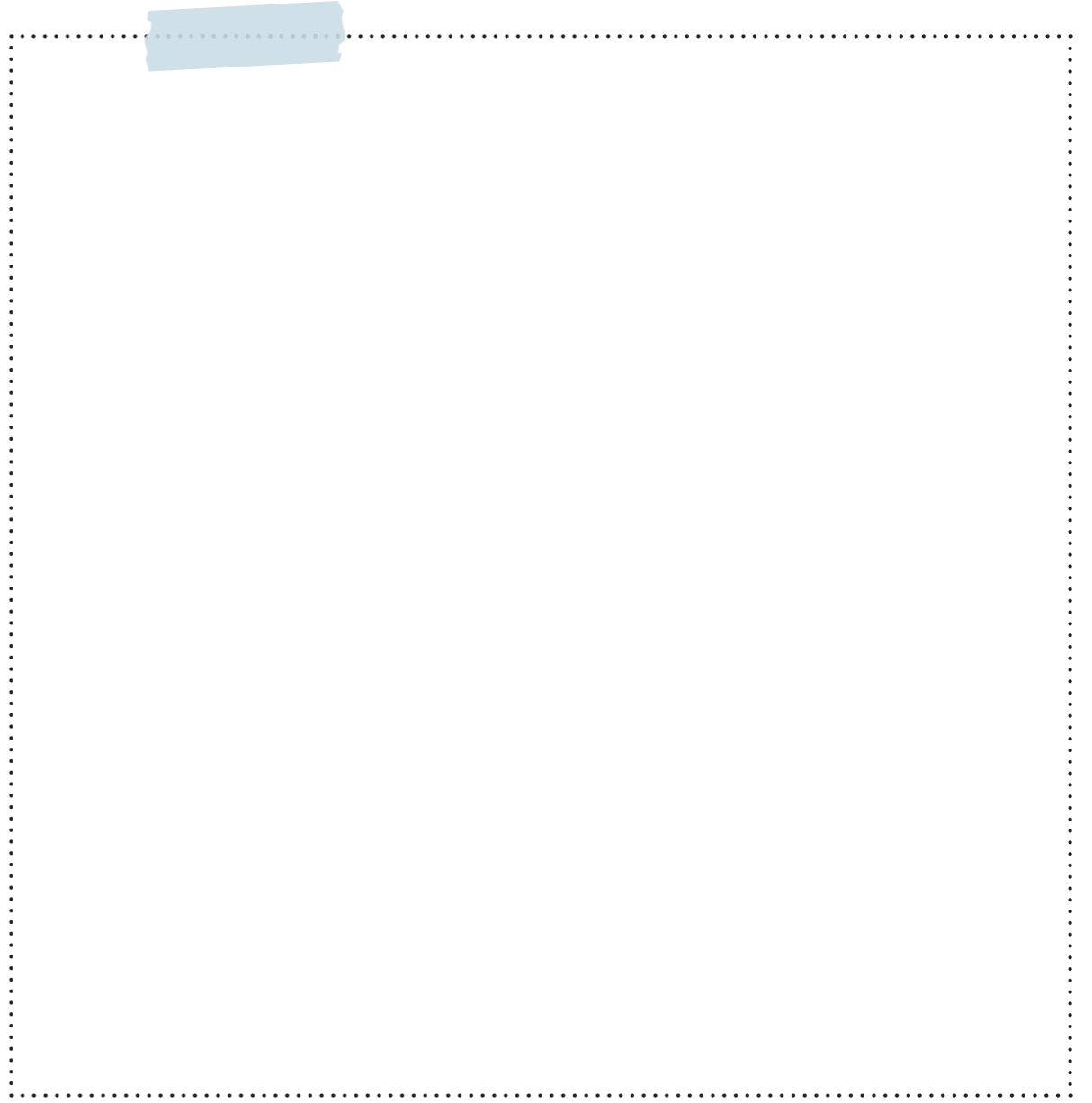
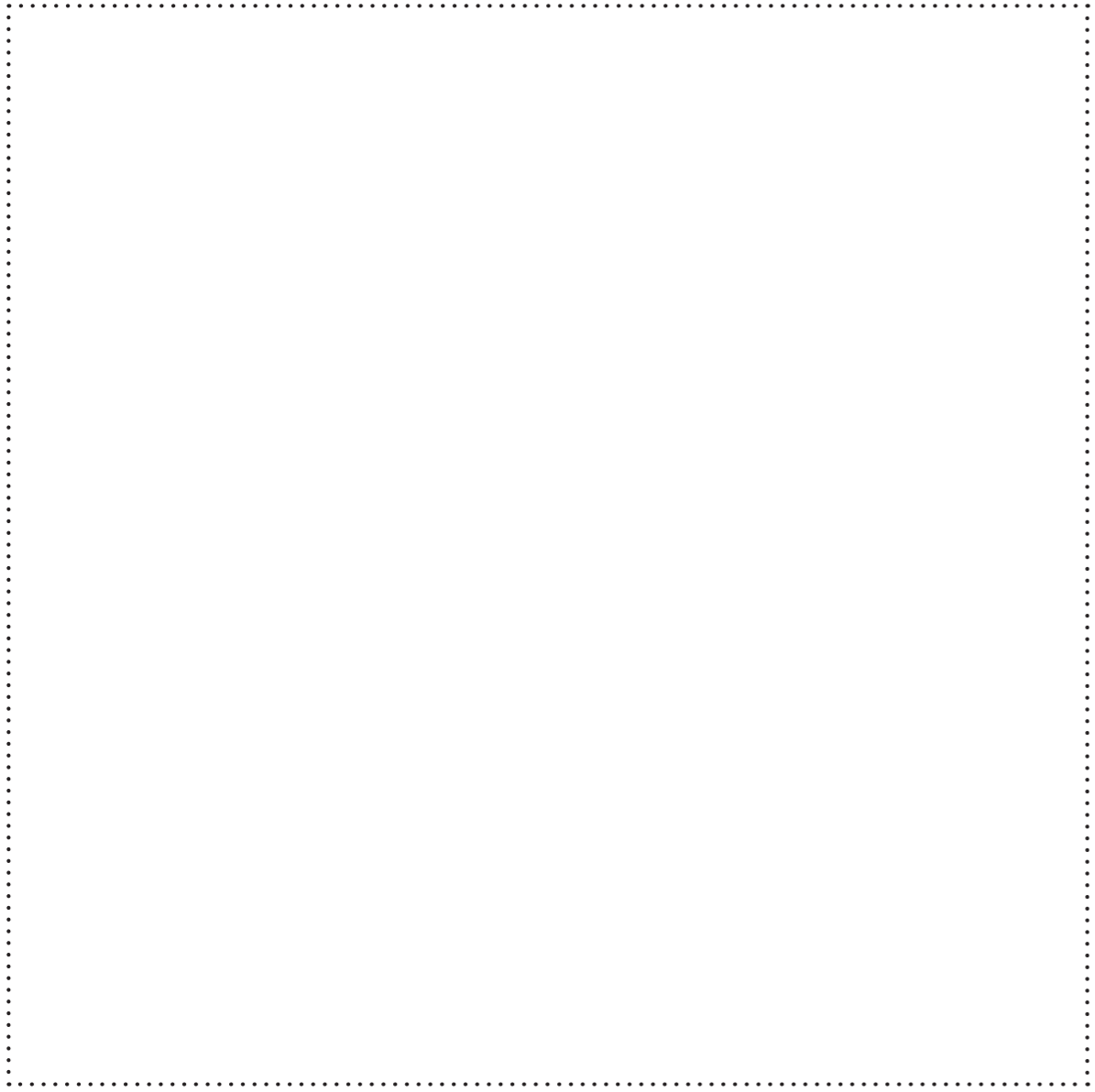
# Niet vergeten!

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |



- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•