



Zwanger!

Vanaf het moment dat je weet dat je zwanger bent, verandert je leven voorgoed. Zeker bij een eerste zwangerschap is de impact enorm. Talloze vragen komen in je gedachten op. Wanneer ben ik uitgerekend? Wanneer moet ik voor het eerst naar de verloskundige? Wat mag ik wel of niet eten? Hoe gaan we de babykamer inrichten? Welke namen vinden we leuk? Hoe zal de omgeving reageren op het grote nieuws?

Tijdens je zwangerschap ben je meer met jezelf bezig dan anders. Je wilt met iedereen over je zwangerschap praten. Het liefst zou je dagelijks even naar binnen gluren om te kijken hoe het met je kindje gaat. Omdat er zoveel gedachten en gevoelens op je afkomen, is het fijn om een dagboek bij te houden. Want de meeste dingen vergeet je zo snel weer.

Als je al één of meer kinderen hebt, zul je merken dat je zwangerschap sneller lijkt te gaan. Je dagen zijn tenslotte al gevuld met het moederschap. Met dit dagboek sta je regelmatig even stil bij het wonder dat zich opnieuw in je buik aan het voltrekken is.

Dit dagboek heb ik geschreven voor (aanstaande) moeders die, net als ik, ervaren dat kinderen door God geschapen worden naar zijn beeld en aan onze zorg worden toevertrouwd. Het is zijn geschenk dat we moeder mogen worden. Een enorme verantwoordelijkheid, maar Hij belooft ons dat Hij er altijd bij zal zijn. Of je nu een goede of moeilijke zwangerschap hebt en of je kindje nu 'gezond' geboren wordt of niet, Hij is erbij. Voor Hem telt ieder kind!

Een goede zwangerschap toegewenst.
Geniet ervan!

Annemieke

De eerste maand

*Ik ben zwanger!
Deze gedachten gaan
er door me heen*

8

Reactie van je papa

*Ik heb het geweldige
nieuws verteld aan*

Uw ogen zagen mijn vormeloos begin.

(Psalm 139:16a)

Ik ben uitgerekend op

.....

Gewicht

.....

Aan het eind van deze maand weet je pas écht of je zwanger bent. Maar misschien voelde je het al...

Slik foliumzuur tot en met week 10 van je zwangerschap. Dit vermindert de kans op een 'open ruggetje' bij je kindje.

*Aan mijn lichaam
merk ik het wel/niet*

*Kindje in mij, nog zó klein,
ik mag straks je mama zijn.
Niemand die het weet of ziet,
een geheim waarvan ik stil geniet.*

*God zelf heeft jou gemaakt,
je met zijn vingers aangeraakt.
En als jij geboren bent,
weet ik dat je mij herkent.*

*Wat een voorrecht om in dit leven
jou mijn liefde te mogen geven.*

je mama

De tweede maand

Lieve Vader in de hemel,
ik wil U danken dat ik zwanger mag zijn.
Wat een wonder dat er in mij een kindje groeit.

Het is zó klein,
maar ik voel me er nu al mee verbonden.
Hoeveel te meer zuft U van mij houden!

Wat een machtig God bent U, Schepper van het leven,
U die nooit laat varen wat uw hand begon.
Heer, ik wil U vragen of U bij ons kindje wilt zijn.
Wift U het zegenen en laten groeien in mijn moederschoot?

Wift U ook zijn bij mensen
die geen kinderen kunnen krijgen.
Wift U die leegte vullen.
Heer, geef hun kracht en troost
om dat verdriet te dragen.
Wift U mij helpen naar hen om te zien.

**Is de hartslag
van het leven
niet de liefde
van de Heer?**

(Lied 426:1)



In week 6 is je kindje pas 6 mm lang. Aan het eind van deze maand is het al 3 cm.

Het hartje klopt en je kindje ontwikkelt zich razendsnel. Wat een wonder dat alle cellen weten wat ze waar moeten worden.

Dat er hard gewerkt wordt in je baarmoeder, merk jij misschien doordat je extra moe en emotioneel bent. Geef toe aan signalen van je lichaam en ga lekker op tijd naar bed.

Gewicht

.....

Ik heb last van de volgende zwangerschapskwaaltjes

Dit lust ik ineens wel of niet meer

Ik word (weer) moeder, dit voelt

Ruimte voor kaarten en ...

Heb je brieven, kaarten et cetera
gekregen die met je zwangerschap
te maken hebben? Plak ze hier.

De derde maand

Mijn (eerste) afspraak bij de
verloskundige/gynaecoloog vond ik

Veranderingen die ik aan
mijn lichaam merk

Ik heb me voor kraamzorg
ingeschreven bij

Hoe broertje(s) en/of zusje(s)
reageren op de zwangerschap