





I | Veel vrouwen hebben last
van zwangerschapskwalen.
Hoe is dit voor jou?





2 | Het advies voor zwangere vrouwen is om actief te blijven bewegen. Wat vind je hiervan?





3 | Vaak hoor je:

"Een zwangere vrouw moet eten voor twee."

Wat vind je daar zelf van?





4 | Als een zwangere vrouw een wortel eet, proeft de baby in de buik dit ook.





5 | Wat vind je belangrijk bij een bevallingsplan?





6 | Eet je anders nu je zwanger bent?





7 | Hoe voelt het om zwanger te zijn?





8 | Wat is de rol van de
(aanstaande) vader tijdens
de zwangerschap?





9 | Hoe bereidt de (aanstaande)
vader zich voor op de baby?

RELAX
REFRESH
RECHARGE



10 | Hoe zorg je voor rust en ontspanning tijdens deze zwangerschapsperiode?

HELPFUL
TIPS





11 | Zwangere vrouwen krijgen vaak veel tips en adviezen van anderen.

Hoe is dat voor jou?

A wooden clothespin is attached to a white rectangular card, which is suspended from a horizontal twine string. The card is tilted slightly to the right. The background is a dark, textured surface, possibly a piece of paper or fabric, with a mottled grey and black pattern. The lighting is soft, highlighting the texture of the card and the wood of the clothespin.

BE PREPARED



12 | Hoe bereid je je voor op
de komst van je kindje?





13 | Als je kindje straks geboren is,
wat wil je hem/haar dan
meegeven voor later?

relatives importance

brother
human

relative
mother

ties relations

togetherness

sons stable
family bond happy

nobody

parenthood

relation strong

supports

network

FAMILY

friend

love

perfect together

life sharing

father

friends

counseling

mother

caring

important

trust

supportive

relationship

good related

foundation



14 | Wat denk je dat er allemaal zal gaan veranderen in jullie leven door de komst van jullie kindje?