

Gefeliciteerd!
Er groeit nu een berg liefde in je.



zwanger- schoepen



Ik moet
morgen extreem
vroeg op om varkens
te knuffelen
met collega's

Ik heb een
verkeerde garnaal
gegeten én ben net
klaar met een
buikgriepje

Ik ben
de BOB

Ik slik antibiotica vanwege
een chronische darmontsteking

Ik slaap al de hele
week slecht, als ik nu iets drink
val ik meteen in slaap

Ik heb last van
alcoholintolerantie

Ik heb een
enorme kater
van gisteren

Je kunt natuurlijk ook gewoon dat wijntje aannemen en het vervolgens ergens neerzetten. Of als er uit bierflesjes wordt gedronken, het bier in de wc gooien en het flesje met water vullen. Maar ach, weet je... grote kans dat je toch te moe bent voor dat feestje.



ZWANGERSCHAPS- LESSEN VOOR MANNEN

LES #1

De nieuwe versie van
je vrouw/vriendin werkt
anders. Lees de bijsluiter
zorgvuldig voor
juist gebruik.

**Hersens functioneren
minder goed.
Vergeet dingen.**
Check regelmatig het gas.

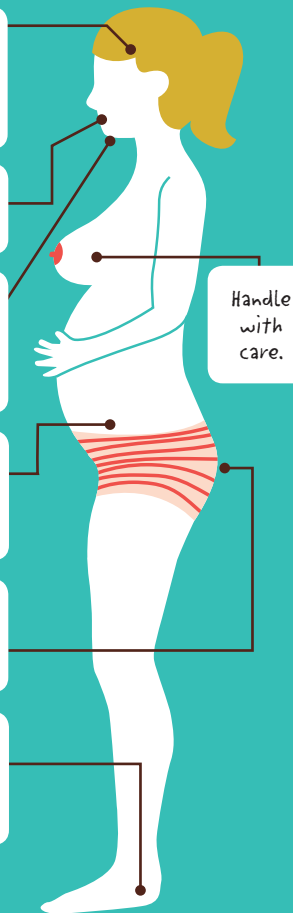
Verscherpt reukvermogen.
Douché regelmatig.

Heeft meer eten nodig.
Laat haar begaan.
Fiets naar snackbar indien
gewenst (look 's nachts).

**Hier bevindt zich
een extra mens.
Buik groeit nog verder.**
Schrik niet.

**Verhoogde kans
op windjes.**
Doe net of je niets merkt.

**Zwellen mogelijk op
in laatste fase.**
Lach daar niet om.
Dat mag zij alleen zelf.



Handle
with
care.

EERSTE HULP BIJ ZWANGERSCHAPSDEMENTIE

Je betrap jezelf misschien op vergeetachtigheid. Je hersenen lijken te zijn gestopt met werken. Er komt niets meer uit je handen. Gefeliciteerd, je hebt last van zwangerschapsdementie! Een goed teken, dat hoort er gewoon bij.



Meer dan 80% van de vrouwen heeft last van vergeetachtigheid in de zwangerschap. Je lichaam maakt tijdens je zwangerschap progesteron aan en dat is de boosdoener. Meer progesteron remt de delen van de hersenen die herinneringen opslaan en ophalen. En trouwens, het is zonder die extra hormonen ook logisch dat je gedachten vaker ergens anders zijn. Er gebeurt nogal wat in je leven.

TIPS?

Voor de hand ligt natuurlijk om lijstjes te maken (in je telefoon of

een notitieboekje). Of spullen op een vaste plek te bewaren. Maar dat zijn geen echte tips. Het belangrijkste is accepteren dat je warrig bent. Waarschuw je partner en je collega's voor deze tijdelijke persoonsverandering, schakel hun hulp in, en probeer je niet krampachtig beter voor te doen. Blijf vooral lachen om jezelf en je blunders. En om de schade te beperken: neem je lijf serieus. Hoe clichématig dit misschien ook klinkt: je werkt nu voor twee. Als je voldoende rust en slaapt, functioneer je niet alleen beter, de baby gedijt er ook bij!

Als jouw baby kon *appen...*



Mam!

Mamma!

Mammaaaaa!

Mammaaaa,
ben je wakker?

Ik wil een
milkshake. Nu!





LES

ZWANGERSCHAPS-
LESSEN VOOR
MANNEN

#4

Regel 1

De zwangere heeft altijd gelijk.

Regel 2

**Mocht de zwangere geen gelijk hebben,
zie regel 1.**

**WAGGELEN
IS HET NIEUWE
LOPEN.**

