

Esther van Lunteren
Illustraties van Myrthe Dornbos



Verwachtingsvol
NEGENMAANDENDAGBOEK

Colofon

VERWACHTINGSVOL

NEGENMAANDENDAGBOEK

Luntenen, Esther van
ISBN 978-94-91844-25-6
NUR 851

BOEKVERZORGING

Tineke Verhoeff-van der Jagt,
www.tinekewerkt.nl

ILLUSTRATIES

Myrthe Dornbos, studio Alamitti

De bijbeltekst in deze uitgave
is ontleend aan De Nieuwe
Bijbelvertaling, © Nederlands
Bijbelgenootschap 2004/2007.

© 2015 UITGEVERIJ
SESTRA - HEERENVEEN
Alle rechten voorbehouden.

Uitgeverij Sestra is onderdeel van
Uitgevergroep Jongbloed
www.sestra.nl
www.royaljongbloed.nl



Ook verkrijgbaar:

Verwachtingsvol

Het christelijke boek
over zwangerschap

NAAM ZWANGERE

DATUM LAATSTE MENSTRUATIE

UITGEREKENDE DATUM

DIT DAGBOEK IS VOOR

SAMENSTELLING GEZIN

Plak hier een foto van je gezin



Raar maar waar: je bent deze week nog helemaal niet zwanger. Omdat de eisprong (en dus ook de bevruchting) bij iedere vrouw op een andere dag plaatsvindt, worden de zwangerschapsweken altijd geteld vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie. Tel daar veertig weken bij op en je weet wanneer je kindje ongeveer geboren wordt.

Vorbereiden

In deze week begint je nieuwe cyclus. Je weet dus nog helemaal niet of je zwanger bent. Pas over ongeveer twee weken, veertien dagen voor de menstruatie, vindt de eisprong plaats. Nog even afwachten dus. Je kunt je wel vast voorbereiden op een eventuele zwangerschap. Eet gezond, stop met roken en het drinken van alcohol en begin met het slikken van foliumzuur. Deze vitamine (B11) verkleint namelijk de kans op afwijkingen bij de baby, zoals een open ruggetje, waterhoofd en hazenlip.

Maand 1

NOTITIES

Nog voordat je bestond,

kende Hij je naam.

Hij zag je elk moment

en telde elke traan.

Omdat Hij van je hield,

gaf Hij zijn eigen Zoon.

Hij wacht alleen nog maar

totdat je komt.

Nog voordat je bestond (Opw. 599)



Hoera! Je bent op de helft van je zwangerschap. Wat is er ondertussen veel gebeurd! Van een klompje wonderlijke cellen heeft jouw kindje zich ontwikkeld tot een mensje met alles erop en eraan (of in aanleg). De tweede helft van de zwangerschap staat dan ook vooral in het teken van groeien, groeien, groeien.

Echo

Nu je de twintig weken gepasseerd bent, zullen veel mensen aan je vragen of je de twintigwekenecho al gehad hebt. Sinds enkele jaren krijgen alle zwangere vrouwen in Nederland deze echo aangeboden. Tijdens de echo kunnen de meest zichtbare afwijkingen bij je kindje worden opgespoord. De twintigwekenecho is dus geen 'pretecho' of geslachtsbepaling, maar echt een medisch onderzoek naar aangeboren afwijkingen bij je kindje.

Misschien stelt de echo je gerust over de gezondheid van jullie baby, maar je kunt je ook juist ongerust gaan maken of voor moeilijke beslissingen komen te staan. Een belangrijk keuzemoment dus.

Maand 5

Als het anders loopt

Een lichaam is een eenheid die uit vele delen bestaat; ondanks hun veelheid vormen al die delen samen één lichaam. Zo is het ook met het lichaam van Christus.

1 KORINTIËRS 12:12

Nog even wachten ... Over een paar weken kun je je kindje vasthouden, de warmte van dit kleine lichaampje voelen, je kindje echt zien! Als mensen vragen naar de verwachtingen voor het kind, antwoorden ouders vaak 'als het maar gezond is'. Dat is de basis. Je hoopt dat dit kleine mensje goed zal groeien in jouw buik en dat er tijdens de bevalling geen onverwachte dingen gebeuren.

Maar wat nu als het anders loopt? Of misschien weet je al dat er iets met je kindje aan de hand is, dat de groeilijn toch niet zo vloeiend loopt als gehoopt werd. Hoe ga je daar dan mee om? Ik hoorde eens van een moeder die een zwaar gehandicapte zoon baarde. Ze schrok! En ... ze voelde zich een mislukeling. Kon zij dan geen gezond kind

baren? Toen het kind opgroeide, bleek de maatschappij ook maar moeilijk om te kunnen gaan met dit bijzondere kind. Mensen keken weg en durfden niet te vragen hoe het ging. Een harde wereld. Zo was het ook in de tijd van Paulus. Binnen de geloofsgroep in Korinte waren mensen die dachten dat zij beter waren dan de rest. Maar Paulus drukt hen op het hart: wij vormen samen één lichaam, en ieder van ons – hoe verschillend ook – hoort daarbij. We hebben elkaar nodig, juist omdat een lichaam niet alleen maar kan bestaan uit een hand en een samenleving niet alleen maar uit perfect geboren kindjes. En Paulus schrijft verderop dat juist de zwakkere delen van het lichaam zorgvuldig behandeld moeten worden, zodat het lichaam niet zijn samenhang verliest. Een goed advies! Ieder kind, ieder mens, heeft zijn of haar eigen rol. En hoe je kindje ook uit jouw buik komt, ook al loopt het anders dan je verwachtte, dit nieuwe wonder is onmisbaar in Gods wereld.

Auteur: ds. Anne-Meta Kobes-Gerritsen

Maand 8

ALS JULLIE MET GOD PRATEN OVER , WAAR GAAT HET DAN OVER?

ZIJN JULLIE WEL EENS BEZORGD TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?



Je kindje is voldragen. Alles zit erop en eraan. Het enige wat je baby ontwikkelt in de weken dat hij nog in jouw baarmoeder vertoeft, is een laagje extra vet. Reserves voor kort na de bevalling die tussen nu en een maand gaat beginnen. Spannend!

Er zijn twee manieren waarop de bevalling zich kan aankondigen: door het breken van de vliezen of het begin van de weeën. Mochten je vliezen breken (bij zo'n 10 procent van de bevallingen), dan weet je dat de bevalling snel op gang komt. Heb je voorweeën of verlies je de slijmprop, dan kan het zomaar nog een paar dagen of weken duren voordat de bevalling echt begint.

Geboorteplan

Geen bevalling is hetzelfde, maar misschien heb je wel ideeën over hoe die van jou moet verlopen. In wat voor omgeving wil je bevallen? Wat verwacht je van de begeleiding? Hoe wil je de eerste momenten na je bevalling doorbrengen? Dit kun je beschrijven in een geboorteplan. In een geboorteplan beschrijf je wat je wensen zijn rondom de bevalling. Zo weten de verloskundige, gynaecoloog en kraamverzorgster wat jij belangrijk vindt als je kindje ter wereld komt.

Maand 9

NOTITIES

In de schoot van mijn moeder gewezen,

als een wonder bereid,

aan het licht toegewijd,

is mijn leven door liefde omgeven.

Lied 780 vers 1 (Liedboek 2014)

Overdenking

Mijn Uithelper

**Al vanaf mijn geboorte steun ik op u,
al in de moederschoot was u het die
mij droeg, u wil ik altijd loven.**

PSALM 71:6

De gynaecoloog kijkt bezorgd naar de hartslag van ons, nog ongebornen, kindje. Die is erg zwak: 70 slagen per minuut ... de helft van wat het zou moeten zijn. Het verplegend personeel heeft alles in gereedheid gebracht om met een keizersnede in te grijpen. Al twee keer eerder leek dit nodig, maar beide keren herstelde de hartslag zich wonderwel. Momenteel is er sprake van volledige ontsluiting, maar het kindje is te zwak voor de moeizame weg door het geboortekanaal.

Uitgaand van de gemiddelde statistieken bij een eerste bevalling, is er nog een uur te gaan. Maar dan, na twee minuten, floept het kindje zomaar naar buiten. Het lijkt wel of hij geholpen is door een onzichtbare Hand. Daar is hij dan, onze zoon! Een mager, maar oh zo schattig ventje. 2480 gram na een zwangerschap van 42 weken, maar verder gezond. De volgende dag, als we de geboortekaartjes in de enveloppen doen, valt mijn

oog op de tekst die we een paar weken daarvoor hebben uitgekozen. Ik herinner me de discussie nog met m'n man. Hij was ervan overtuigd dat we deze tekst moesten kiezen, terwijl ik de tekst ietwat te plastisch beschreven vond. In de Statenvertaling, waar wij in eerste instantie voor kozen, staat namelijk: 'Op U heb ik gesteund van den buik aan; van mijner moeders ingewand aan zijt Gij mijn Uithelper ...'

Ik was er niet zo van gecharmeerd mijn buik en ingewand expliciet op het geboortekaartje te beschrijven. Daarom hebben we een compromis gesloten: dezelfde tekst, maar een minder expliciete bijbelvertaling.

De tranen schieten me in de ogen als ik me realiseer hoe letterlijk de tekst is uitgekomen. Inmiddels jaren later blijkt ook het tweede gedeelte van de tekst een prachtige belofte waar we niet omheen kunnen. Regelmatig worden pannen en deksels uit de keukenkastjes gesleept voor de bouw van een drumstel en kan de hele straat meegenieten hoe onze zoon musiceert en zingt voor zijn hemelse Maker ...

Auteur: Gerdien Blom

Bevalling

HOE VERLIEP DE BEVALLING VAN ?

HOE REAGEERDEN JULLIE TOEN JULLIE VOOR HET EERST ZAGEN?

Kraamtijd

Kraamtijd

Plak hier een foto van je baby

Een nieuw begin

Na drie dagen vonden ze hem in de tempel (...) en zijn moeder zei tegen hem: 'Kind, wat heb je ons aangedaan? Je vader en ik hebben met angst in het hart naar je gezocht.' Maar hij zei tegen hen: 'Waarom hebt u naar me gezocht? Wist u niet dat ik in het huis van mijn Vader moest zijn?'

LUCAS 2:46-49

Je kindje is geboren! Na maanden wachten, kun je eindelijk het wonder dat in jouw buik gegroeid is in de ogen kijken en vasthouden. Er staat vast heel wat op zijn kop. Een nieuw, spannend begin.

Al voelt deze tijd misschien vooral als de feestelijke finale van je zwangerschap, een begin is het ook. Je kindje staat aan het begin van zijn of haar reis door de wereld en het leven. Je bent zelf ervaringsdeskundige en weet wat het leven brengen kan – prachtige, ontroerende momenten en ook uitdagingen. Bij die weg door het leven mag jij nu je kindje begeleiden. Dat is best spannend.

Maria, de moeder van Jezus, ervoer hoe het is om zorg te dragen voor een kind. En hoe het is om je zorgen te maken over je kind. Als je niet weet waar het is of hoe je het bereiken kan. Waarom huilt je kindje nu zo hard; is het boos, heeft het honger of pijn?

Het antwoord van Jezus op de zoektocht van zijn ouders klinkt wat dubbel: wisten jullie het dan niet? Als ouders kun je toch niet alles weten? Inderdaad, en dat is ook niet erg, vertelt deze tekst tegelijkertijd. Want jij bent niet de enige die de zorg heeft voor de opvoeding. Er is nog een Vader in het leven van je kind. Dat is de trouwe God die omziet naar ieder mens en die nooit loslaat wat zijn hand begon. Dat is de Vader die heel dicht bij jouw kindje blijft op haar of zijn weg door het leven.

Je kindje en jullie mogen zo samen op pad gaan, mét die God die heel het leven dicht bij jullie blijft lopen. Die er voor jullie wil zijn als een steun in de rug. Het ga jullie goed!

Auteur: ds. Anne-Meta Kobes-Gerritsen

Kraamtijd

Plak hier een foto van de
kraamcadeaus

Kraamtijd

DE GELUKWENSEN VAN HET KRAAMBEZOEK

NAAM:

MIJN WENS VOOR JOU:

NAAM:

MIJN WENS VOOR JOU:

NAAM:

MIJN WENS VOOR JOU:

NAAM:

MIJN WENS VOOR JOU:

NAAM:

MIJN WENS VOOR JOU: