



**In contact met je kindje**



## **Nora is zwanger**

Dit is Nora. Ze is zwanger.  
Ze krijgt een kindje.  
Dat was een verrassing.

Haar lijf verandert.  
Haar borsten zijn groter. Ze heeft al een buikje.

Ze moet wennen aan het kindje in haar buik.



### **Nora is moe en maakt zich zorgen**

Nora is moe. Ze maakt zich zorgen.

Nora denkt: Is mijn huis straks groot genoeg?  
Heb ik genoeg geld voor mijn kindje?  
Kan ik straks wel goed zorgen voor mijn kindje?

Deze vragen geven Nora spanning. Nora is niet blij.



### **Anna is op bezoek**

Anna is op bezoek.  
Anna heeft al een kindje.

Anna zegt:  
Ik maakte me ook zorgen toen ik zwanger was.  
Praat over je zorgen. Als je praat over je zorgen merk je dat je niet alleen bent.

Nora vraagt:  
Wat deed je nog meer?

Anna zegt:  
Ik ging op de bank een film kijken. Of ik ging naar buiten om een wandeling te maken.  
Vind jij dat ook fijn? Als jij rust hebt, is dat goed voor je kindje.



### **Kijk, haar kindje beweegt**

Nora gaat op de bank liggen.  
Nu denkt ze minder aan haar zorgen.  
Ze wordt rustig.

Kijk. Ze ziet haar buik golven.  
Het kindje in haar buik beweegt.

Ze legt haar handen op haar buik. Haar kindje voelt de warmte van haar handen.  
Ze voelt haar kindje schoppen.  
Wat is dit leuk.  
Ze zingt voor haar kindje.  
Zo leert haar kindje de stem van mama Nora kennen.

Nora kan haar kindje niet zien. Toch houdt ze nu al van haar kindje.



## **In contact met je kindje**

Wat merkt je kindje in je buik?

Je kindje voelt jouw handen op jouw buik.

Zo maak je contact met je kindje. En je kindje maakt contact met jou.

Je kindje hoort ook geluiden.

Je kindje hoort jouw stem het beste.

Zo weet je kindje na de geboorte dat jij de mama bent. Jouw stem klinkt vertrouwd. Je kindje wordt daar rustig van.

Je kindje hoort bij jou.



### **Samen contact maken is fijn**

Milan en Nora zijn samen thuis. Milan is de vriend van Nora.

Milan vindt het ook fijn om contact te maken met hun kindje.

Hij praat tegen hun kindje in de buik.

Nora voelt zich gelukkig.

Samen contact maken is leuk.



### Nora praat met de verloskundige

Nora gaat naar de verloskundige.  
Haar kindje groeit goed en beweegt veel.

De verloskundige vraagt:  
Hoe gaat het?

Nora zegt:  
Het duurt zo lang voor mijn kindje wordt geboren.  
Het is zwaar. Ik slaap slecht.  
Gisteren had ik ruzie met Milan.

De verloskundige luistert goed.  
Ze geeft tips en praat rustig met Nora.  
Dat is fijn. Nora voelt zich rustiger. En haar kindje ook.





### **Nora bereidt zich voor op de bevalling**

Nora denkt vaak aan haar kindje.  
Ze heeft een bedje klaargemaakt en een mooi babypakje uitgezocht.

Samen met Milan kiest ze een naam.  
Hoe zal haar kindje er uit zien?  
Nora is nieuwsgierig.

Het duurt nu niet lang meer voor haar kindje komt.



### **Nora ontmoet haar kindje**

Nora is net bevallen. Eindelijk kan ze haar kindje vasthouden.  
Haar kindje voelt warm en is nog een beetje nat.

Nora praat zachtjes tegen haar kindje. Haar kindje wordt rustig. Haar kindje herkent Nora's geur en het geluid van haar stem.  
Haar kindje heeft de ogen open. Nora ziet het en kijkt haar kindje aan.

Kijk, haar kindje steekt het tongetje uit en hapt met het mondje. Nora streelt het hoofd van haar kindje.



### **Nora en Milan leren hun kindje kennen**

Milan heeft Nora goed gesteund tijdens de bevalling.

Nora en Milan kijken samen naar hun kindje.  
Ze genieten van het eerste uur samen.

De komende dagen leren Nora, Milan en de baby elkaar steeds beter kennen.

## In contact met je kindje

Door je zwangerschap verandert er veel.  
Misschien word je blij van je kindje.  
Misschien maak je je zorgen en voel je jezelf vaak rot.  
Het is goed om te praten over je gevoelens.

De huisarts, verloskundige of kraamzorg kunnen je verder helpen.

---

## Colofon

Illustraties: Maartje Kunen (Medical Visuals)

Tekst: Janine van Westerlaak, Roos van Ravesteyn, Esther van Dijk, Ingrid Groenewegen

Vormgeving: Esther van Dijk

**In contact met je kindje** is een uitgave van:



Dit boekje is mede mogelijk gemaakt dankzij een financiële bijdrage van:  
de **Gemeente Utrecht** en het **STAG fonds Stichtse Vecht**.

