Zwangerschapskwalen

Welke herken jij?
Wat kan je eraan doen?

STRONG MOMMY

Wat is jouw verhaal?

Laten we eens kijken naar jouw ontzwangerkwaaltjes. Voor de duidelijkheid; als ze er niet zijn dan hoef je ze niet te creëren. Je kan ook een geluksvogel zijn zonder enige kwaaltjes.

Denk aan bijvoorbeeld
- ✓ moeheid
- ✓ vergeetachtigheid
- ✓ prikkelbaarheid
- ✓ concentratieproblemen
- ✓ somberheid
- ✓ rugpijn
- ✓ hoofdpijn
- ✓ haaruitval
- ✓ onregelmatige of uitblijven van je menstruatie
- ✓ je niet fit voelen

Noteer hier wat je opvalt en erbij wat je eraan zou kunnen doen.

Ontzwangeren duurt tot wel een jaar na de bevalling

Mijn kwaaltjes