Zwangerschapskwalen

Strong Mommy

Laten we beginnen bij het begin...

Wat is nou eigenlijk een zwangerschapskwaal? We spreken hier over moeders die klachten ervaren variërend van lichamelijke ongemakken tot aan psychische klachten en ernstige vermoeidheid. Oorzaak hiervan is een veranderende balans in de hormonen en een veranderend lichaam. Van binnen en van buiten. Eventueel versterkt door een stressvolle gebeurtenis, slapeloze nachten en/of een slecht voedingspatroon.

Welke kwaaltjes zijn op jou van toepassing?

Deel deze met elkaar in de volgende les.

Zwangerschapskwaaltjes

- ☐ **Misselijkheid**
- ☐ **Concentratieproblemen**
- ☐ **Een enorme drang naar zoet en zout combinaties (eerst chips en dan chocola is niet vreemd voor je :)**
- ☐ **Je geheugen laat je in de steek**
- ☐ **Duizeligheid**
- ☐ **Je bent zooo moe**
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....