



ZORA

is zwanger

Wat kan Zora doen?



Zora is zwanger van haar eerste kindje

Dit zijn Zora en Samir.

Ze krijgen een baby.

Zora is 5 maanden zwanger.

Haar buik is dik en ze voelt de baby bewegen.

Ze is blij maar ook een beetje bang.

Ze weet niet zoveel over baby's.

Zora weet ook niet hoe het straks gaat met bevallen.

Mensen vertellen soms over moeilijke bevallingen.

Zora kent niet veel mensen die ook een baby krijgen.



Zora heeft pijn in haar rug

Soms heeft Zora pijn in haar rug.

Dan kan ze niet slapen.

Ze is erg moe en niet meer zo blij.

Zora wil dat de pijn weggaat.

Zora is blij dat haar moeder soms komt helpen.

Ze zegt dat ze er met de verloskundige over moet praten.

Misschien kan de verloskundige Zora helpen.



Naar de verloskundige

Zora heeft een afspraak bij de verloskundige.

De verloskundige vraagt aan Zora hoe het gaat.

Zora zegt dat ze pijn heeft in haar rug.

Zora zegt ook dat ze bang is voor de bevalling.

De verloskundige zegt dat Zora naar een cursus kan gaan.

In de cursus krijgt ze oefeningen die helpen tegen de rugpijn.

Samen kijken ze op de computer.

Ze vinden een leuke cursus voor Zora.

De verloskundige helpt Zora met het invullen van haar naam en adres.

Zora kiest een cursus dichtbij haar huis.



Zora leert bevallen

Vanavond begint de cursus van Zora.

Ze vindt het spannend.

Na het eten is Zora moe maar ze gaat toch naar de cursus.

Het is heel leuk om andere zwangere vrouwen te zien.

Er zijn meer vrouwen die pijn in hun rug hebben.

De juf vertelt wat ze kunnen doen om minder pijn te hebben.

Zora is blij dat de juf haar helpt.

Ze leert hoe ze moet bevallen en dat ze niet bang hoeft te zijn.



Zora leert andere vrouwen kennen

In de groep zitten acht vrouwen.

Ze zijn allemaal zes maanden zwanger.

Ze leren veel van elkaar en lachen samen.

Soms ziet Zora de andere vrouwen op de markt en praten ze over hun zwangerschap.

Ze vertellen over spulletjes die ze voor de baby kopen.

Ze gaan samen thee drinken.



Samir gaat mee naar de cursus

Bij de volgende les mogen de vrouwen iemand meenemen.

Zora neemt Samir mee.

Ze wil dat Samir haar goed kan helpen.

Sommige vrouwen komen samen met een vriendin of hun moeder.

Samir leert dat hij Zora kan helpen bij de bevalling.

Hij leert wat hij kan doen wanneer de baby wordt geboren.

Zora en Samir vinden het fijn om samen te oefenen.

Ze zijn niet meer bang voor de bevalling.



Zora gaat bijna bevallen

Zora heeft pijn in haar buik.

Ze heeft steeds meer pijn. Het zijn weeën.

Zora weet hoe ze moet ademen.

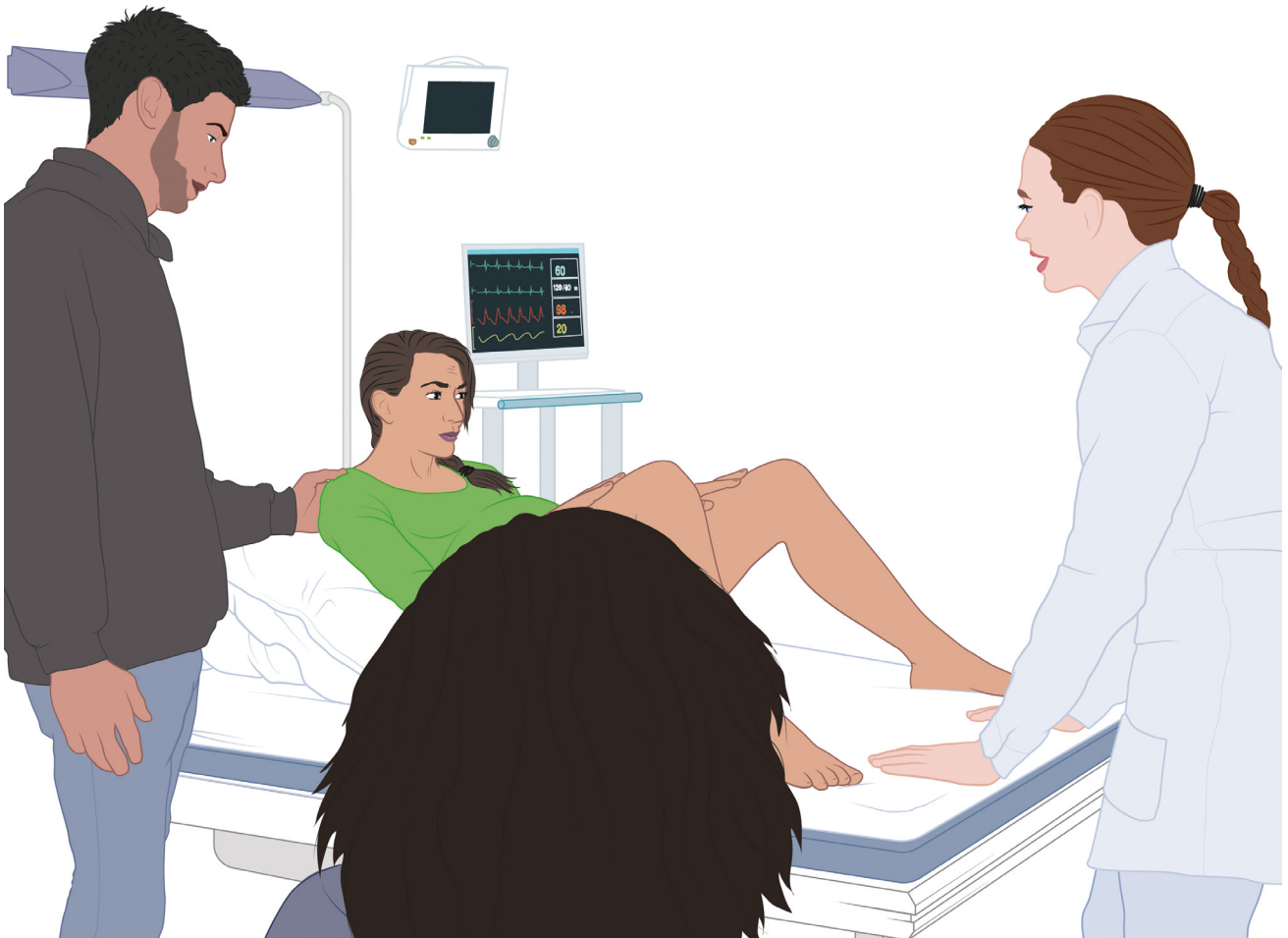
Dat heeft ze geleerd in de cursus.

Zora zegt: "Ik kan het."

Samir kijkt hoeveel minuten er tussen de weeën zit.

Hij belt de verloskundige.

Zij komt en zegt dat ze naar het ziekenhuis mogen.



Zora gaat bevallen

De baby wordt bijna geboren.

Zora denkt aan wat ze heeft geleerd.

Door de cursus kan ze rustig blijven.

Samir en haar moeder helpen Zora.

De verloskundige zegt dat het heel goed gaat.

Zora doet wat de verloskundige zegt.

Zora en Samir willen de baby graag zien.



Zora's baby is geboren

De baby is geboren.
Zora heeft het goed gedaan.
Samir is trots op Zora.
Hij is de hele tijd bij haar.
Zora voelt zich goed en de baby is gezond.
Ze mogen snel naar huis.
Samir en Zora knuffelen de baby heel veel.
Ze genieten van hun kindje.
Zora's moeder is blij.
Ze is oma geworden.



Zora gaat terug naar de cursus

De baby is een paar weken oud.

Zora gaat met de baby terug naar de cursus.

Zora ziet de vrouwen van de cursus met de baby's.

Het is leuk om alle baby's te zien.

Ze praten over de bevalling.

Van de juf leren ze sterke spieren te krijgen.

Ze maken snel weer een afspraak.

Zora is blij dat ze nieuwe vriendinnen heeft.

Illustraties: Maartje Kunen

Tekst: Jocelyn Didde, Marja Bouma, Rafne ten Oever

Vormgeving: Marja Bouma



Zorgontwikkeling BV



www.rndmdegeboorte.nl

Ben je zwanger? Wil je net als Zora ook gezellig
zwangere vrouwen leren kennen?

Geef je dan op voor een cursus in jouw buurt!

