



PM Proud MaMa® ♥ Ebook



Inhoudsopgave

1. Welkom bij de Proud MaMa
2. Het eerste wonder: Zwanger Zijn
3. Je rol verandert, maar je kern blijft.
4. Jouw moment van stijl, De bola ketting
5. Jouw Verhaal, Jouw Stijl
6. Moodboard
7. Be proud and show it!
8. Proud MaMa cadeautips
9. Tips van Verloskundigen
10. Mini-Coaching & Reflectiepagina
11. Zwangerschapschecklists
12. Met trots vooruit
13. Disclaimer



Welkom in een bijzondere periode van je leven: de reis naar het moederschap.

Of dit je eerste kindje is of je derde, zwanger zijn blijft een wonder. Bij Proud MaMa geloven we dat iedere vrouw haar zwangerschap met trots mag beleven – in haar eigen stijl, op haar eigen tempo. Proud MaMa is ontstaan vanuit het verlangen om vrouwen iets blijvends te geven tijdens hun zwangerschap – een symbool van verbinding, rust en stijl. Onze sieraden, en dan vooral de bekende bola ketting, zijn meer dan accessoires. Ze zijn herinneringen. Ze vertellen jouw zwangerschap verhaal.



In dit gratis ebook vind je niet alleen praktische informatie over zwanger zijn, maar ook inspiratie, stylingtips en echte verhalen van andere mama's. Laat dit ebook geen bron zijn van wat je 'moet doen', maar een zachte gids die je eraan herinnert hoe krachtig, mooi en waardevol jouw moederschap is.

Jij bent een Proud MaMa.

Het eerste wonder: Zwanger zijn

Zwanger zijn is intens. Je lichaam verandert, je gevoelshorizon verruimt, en elke dag voelt als een nieuwe ontdekking. We nemen je kort mee door de fasen van de zwangerschap:

1e Trimester:

- Emoties wisselen elkaar af
- De eerste echo – een magisch moment
- Vermoeidheid en misselijkheid komen vaak voor

2e Trimester:

- Je voelt je meestal energiever
- De buik wordt zichtbaar – tijd voor stijl!
- Eerste schopjes van je baby

3e Trimester:

- De voorbereiding op de geboorte
- Praktisch én emotioneel afscheid nemen van je oude leven
- Nestelrang & laatste inkopen

Zwangerschap is geen rechte lijn, en dat hoeft ook niet. Onthoud: alles wat je voelt, mag er zijn.



Je rol verandert, maar je kern blijft.

Moeder worden is één van de grootste transformaties die een vrouw kan meemaken. Het is een rol die je niet leert uit een boek, maar in het dagelijkse leven. Iedere dag opnieuw ontdek je stukjes van jezelf die je nog niet kende: je zachtheid, je oerkracht, je grenzen, je geduld, je kwetsbaarheid.

Jij groeit mee.

Net zoals je kindje groeit, groei jij mee. In vertrouwen, in intuïtie, in liefde. Soms voelt het overweldigend, en dat is oké. Er is geen handleiding voor perfect moederschap – wel een innerlijke stem die je leert volgen. Vertrouw op jezelf. Je bent de moeder die jouw kind nodig heeft.

Moederschap vraagt niet om perfectie, maar om verbinding

Perfectie is een illusie. Wat kinderen écht nodig hebben is verbinding, aandacht, en echtheid. Durf jezelf te zijn. Laat het plaatje los, en voel wat klopt voor jou.

Laat je innerlijke criticus los:

- Niet alles hoeft af. Niet alles moet nú.
- Vervang "ik moet" door "ik mag"
- Vergelijk jezelf niet met anderen – niemand heeft het perfecte antwoord

Vertrouw op je intuïtie:

Je kent je kind beter dan wie dan ook. Voel, kijk, luister. Elk kind is anders – dus ook elk moederschap is uniek.

"Goed genoeg is meer dan genoeg."

Jouw moment van stijl

De Bola Ketting

Een van de meest bijzondere sieraden tijdens je zwangerschap is de bola ketting. Maar wat is dat eigenlijk?

Wat is een bola ketting?

Een bola is een lange ketting met een hanger die rust op je zwangere buik. In de hanger zit een klein belletje dat een zacht, rustgevend geluid maakt wanneer je beweegt. Dit geluid wordt vanaf ongeveer 20 weken zwangerschap herkend door je baby en werkt kalmerend – zowel voor jou als voor de kleine.

De betekenis:

Oorspronkelijk komt de bola uit Mexico, waar het een beschermend symbool is voor moeder en kind. Het zachte geluid zou positieve energie brengen en bescherming bieden.

Wanneer draag je de bola?

Vanaf 16 tot 20 weken zwangerschap begint je baby geluid te herkennen. Dit is een mooi moment om je bola te gaan dragen. Door de ketting dagelijks te dragen, leert je baby het geluid kennen – een herkenbare klank die na de geboorte ook rust kan bieden.

Stylingtips met Proud MaMa bola kettingen:

- Combineer met een jurk of strak shirt zodat de bola goed zichtbaar is
- Draag het met laagjes – een vestje of kimono laat de ketting extra opvallen
- Mix met andere sieraden in dezelfde kleurtoon voor een stijlvolle look

Welke bola past bij jou?

- Minimalistisch? Kies een elegante zilveren of matte uitvoering
- Bohemian? Ga voor natuurlijke tinten of kralen
- Trendy? Mix een kleurige hanger met een neutrale outfit

Jouw Verhaal, Jouw Stijl

Je lichaam verandert – en daarmee ook je stijl. Hoe blijf je jezelf én voel je je mooi tijdens je zwangerschap?

Zwangerschapsstijl tips

- Kies zachte stoffen (katoen, jersey)
- Koop een paar basics + accessoires om mee te variëren
- Draag kleding die je buik accentueert
- Investeer in een mooie bola – jouw eyecatcher

Leg je herinneringen vast

- Start een zwangerschapsdagboek
- Plan een zwangerschapsshoot met je bola in beeld
- Maak een moodboard voor je babykamer + outfits

Styling is meer dan mode. Het is zelfliefde.

Neem eens een kijkje op de volgende pagina. Hier zie je wat afbeeldingen met kleding die wij gebruiken tijdens fotoshoots. Het zal je meteen opvallen dat we geen prints gebruiken, hierdoor valt je buik namelijk weg en komt de bola niet tot zijn recht.

Mocht je nog meer ideetjes zoeken neem dan eens een kijkje op de Pinterest pagina van Proud MaMa.

Zwangerschapmode: <https://www.babysonly.nl/positiekleding>

Zwangerschapsdagboeken enz: <https://www.wearepregnant.nl/>

Zwangerschapshoot: <https://theclickingmom.nl>

Moodboard: <https://nl.pinterest.com>



Moodboard



Be proud and show it!

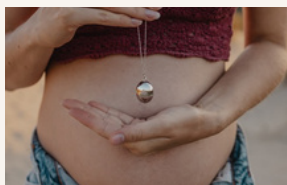
Zwanger zijn doe je misschien in je eentje, maar je staat er niet alleen voor. We vroegen enkele mama's om hun verhaal te delen:



Emma: "Ik voelde me een beetje onzeker tijdens mijn zwangerschap. Maar toen ik mijn bola begon te dragen, gaf het me een soort rust – alsof ik nog meer verbonden was met mijn kindje."



Sara: "De eerste schopjes en dan dat zachte geluidje van mijn bola – dat blijft me altijd bij. Het is een herinnering aan hoe bijzonder die maanden waren."



Nana: "Ik gaf mijn vriendin een Proud MaMa ketting als verrassing. Ze hilde. Het was precies wat ze nodig had om zich trots en mooi te voelen."



Tess: "Die maanden gingen zo snel, maar als ik mijn Proud MaMa ketting zie, weet ik weer precies hoe het voelde. Zacht, krachtig, vol verwachting."

- Verhalen zijn tot stand gekomen op de negenmaandenbeurs

Doe mee:

- Volg ons op Instagram via [@proudmama.nl](https://www.instagram.com/proudmama.nl)
- Gebruik de hashtag [#ProudMaMaMoment](https://www.instagram.com/hashtag/ProudMaMaMoment)

Proud MaMa cadeautips

Op zoek naar een betekenisvol cadeau voor jezelf of iemand anders?

Onze favorieten:

- De klassieke Proud MaMa Bola: Tijdloos en elegant en een heel groot aanbod!
- NOLA collectie: Kies uit een breed scala aan bedels om je bola of ketting elke dag een andere look te geven.
- Proud MaMa gemstone wensdoosje: Doosje, Geïllustreerd kaartje, Kristal steen en een klein houten standaard.
- Sieraden doosje: De etui heeft verschillende opbergvakjes voor je bola, oorbellen, ringen & kettingen.

Voor wie?

- Voor jezelf: vier jouw moment
- Voor je partner: laat hen ook een sieraad kiezen
- Voor je zus/vriendin: een liefdevol cadeau

Cadeaus zijn te bestellen via www.proudmama.nl – natuurlijk hebben we ook de optie voor luxe verpakking!



Tips van Verloskundigen

Tips van Verloskundigen

We vroegen verloskundigen wat zij elke zwangere vrouw zouden willen meegeven.

Hier vind je hun praktische én liefdevolle adviezen.

- Luister naar je lichaam

"Je hoeft geen supervrouw te zijn. Vermoeid? Rust. Misselijk? Eet licht. Je lichaam communiceert de hele tijd met je – luister goed."

Tip: Plan bewust rustmomenten in, ook al voel je je prima. Voorkomen is beter dan genezen.

- Bereid je mentaal én emotioneel voor

"Een bevalling is net zo mentaal als fysiek. Oefen met ademhaling, affirmaties en ontspanningstechnieken."

Tip: Gebruik je bola ketting als focuspunt bij ontspanningsoefeningen. Het rustgevende geluid helpt ook ná de bevalling je baby te kalmeren.

- Gun jezelf steun – je hoeft het niet alleen te doen

"Maak je zorgen of zit je ergens mee? Deel het. Met je partner, een vriendin of je verloskundige. Alles mag besproken worden."

- 5. Koester de kleine momenten

"Iedere zwangerschap is uniek. Maak herinneringen, ook op gewone dagen. Schrijf, fotografeer, draag sieraden die je verhaal vertellen."

- Draag je Proud MaMa bola dagelijks – het geluid wordt een herkenningspunt voor je baby én een herinnering voor later.

Vergeet niet: je bent goed bezig. Elke dag opnieuw. Vraag hulp als je die nodig hebt, dat is geen zwakte, dat is wijsheid.

Zalig Zwanger, Zwangerschapsyoga & meer:

<https://www.zaligzwanger.com/>



Mini-Coaching & Reflectiepagina

Zelfzorg lijkt soms onmogelijk als moeder. Toch is het essentieel. Het betekent niet dat je uren naar de spa moet – het begint bij kleine keuzes voor jezelf.

Mini-zelfzorgmomenten:

- 2 minuten ademhalen met je hand op je hart
- Je lievelingsthee drinken, zittend, zonder telefoon [vooral zonder telefoon]
- Een intentie zetten voor je dag ("Vandaag kies ik rust")
- Een podcast of muziek luisteren waar je blij van wordt

Rituelen die helpen:

- Draag dagelijks je Proud MaMa bola – het geluid wordt een herkenningspunt voor jezelf en je baby.
- Ochtend: Een rustige start (geen telefoon, wel muziek of een affirmatie)
- Avond: Schrijf 3 dingen op die goed gingen vandaag

Affirmaties voor moeders:

- "Ik ben precies de moeder die mijn kind nodig heeft."
- "Rust nemen is een daad van liefde."
- "Het is oké om niet alles tegelijk te kunnen."

Zelfzorg is geen luxe, het is een basisbehoefte.

Gebruik deze quotes om in te checken bij jezelf.

Vandaag voel ik me: ...

Wat heb ik vandaag nodig? ...

Wat ging er goed vandaag? ...

Wat wil ik anders aanpakken? ...

Een brief aan mijn toekomstige zelf: Lieve ik, ...

Een brief aan mijn kind: Lief kind, ...

Zwangerschapschecklists

1e Trimester (0–12 weken)

- Maak een afspraak bij de verloskundige
- Bepaal of je prenatale screening wilt laten doen
- Zoek een zwangerschapscursus uit
- Vertel je omgeving wanneer jij er klaar voor bent
- Begin met een zwangerschapsdagboek of app

2e Trimester (13–27 weken)

- Kies en bestel een bola ketting van Proud MaMa ❤️
- Geniet van je buik – laat eventueel een echo maken
- Koop zwangerschapskleding (comfortabel én stijlvol)
- Begin aan de inrichting van de babykamer
- Registreer je bij kraamzorg en/of geboortecentrum
- Volg een zwangerschapscursus of yoga
- Maak je eerste moodboard of inspiratiebord
- Draag je bola dagelijks – je baby herkent het geluid!

3e Trimester (28–40 weken)

- Pak je vluchtbox in (vanaf 36 weken)
- Was de babykleertjes en beddengoed
- Installeer het babybedje, box en commode
- Koop en monteer een autostoeltje
- Rond je geboortewensenplan af
- Draag je bola dagelijks – je baby herkent het geluid!
- Laat nog een mooie zwangerschapsfoto maken
- Regel oppas of hulp voor na de geboorte

Algemene Voorbereiding

- Maak een lijst met kraamvisite/geboortekaartjes
- Kies een naam (of maak een shortlist)
- Schrijf je in bij het consultatiebureau
- Zorg voor praktische zaken: kinderopvang, ouderschapsverlof, erkenning (bij ongehuwd)
- Regel (of vraag) een betekenisvol cadeau – zoals de Proud MaMa bola of armband
- Veel winkels bieden zowel online als fysieke geboortelijsten aan. Het is een handige manier om ervoor te zorgen dat je cadeaus krijgt die je echt wilt en nodig hebt
- Zorg dat belangrijke papieren in handbereik zijn (paspoort, verzekeringsbewijs, ziekenhuispapieren)

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zwangerschap-en-geboorte>

<https://www.voedingscentrum.nl/>

<https://deverloskundige.nl/>

<https://doula.nl/>

<https://www.24baby.nl/>

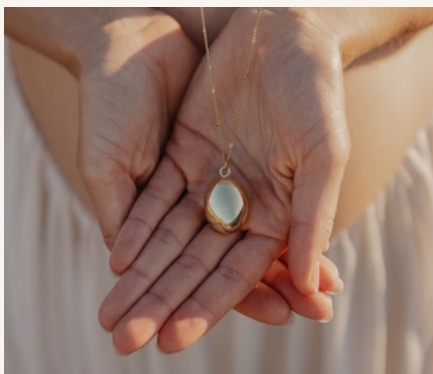


PAGINA 12

Met trots vooruit

Jij bent onderweg naar iets groots.
Laat je omringen door liefde, vertrouwen
en schoonheid – in jezelf én in de kleine
dingen. Je bola ketting zal een blijvende
herinnering zijn aan deze unieke tijd.
Je mag trots zijn.

Je bent een Proud MaMa.



Veel liefde,
Proud MaMa Team

Volg ons via Instagram & Facebook
en deel jouw #ProudMaMaMoment



Disclaimer

De inhoud van dit e-book is bedoeld ter algemene informatie, inspiratie en ondersteuning voor (aanstaaende) moeders. Hoewel de informatie met zorg is samengesteld, is Proud MaMa niet aansprakelijk voor eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie. Dit e-book is geen vervanging voor medisch, psychologisch of professioneel advies. Raadpleeg bij twijfel altijd een arts, verloskundige of andere deskundige.

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze publicatie mag worden gekopieerd, gedeeld of verspreid zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Proud MaMa.

