

Mama-to-be *checklist*



Alles wat je nodig hebt om goed
voor *jezelf* te kunnen zorgen



Lieve *mama-to-be*,

Je staat aan het begin van een bijzondere periode.

Een tijd waarin je je voorbereidt op de komst van je baby, terwijl er ook voor jou van alles verandert. Je lichaam verandert, je energie schommelt en elke fase brengt weer iets nieuws. Juist daarom verdient niet alleen je baby een uitzetlijst, maar jij ook.

Samen met Studio Anneloes hebben we een selectie samengesteld van fijne essentials voor jou. Van comfort en ontspanning tot praktische musthaves die je ondersteunen tijdens je zwangerschap en de periode daarna.

Deze periode draait namelijk niet alleen om de komst van je baby, maar ook om jou.

Vergeet daarom tussen alle voorbereidingen door jezelf niet. Want als jij goed voor jezelf zorgt, geniet je nog meer van alles wat deze bijzondere tijd met zich meebrengt.

Liefs,

Tiny Library & Studio Anneloes

Over Tiny Library

Tiny Library ontstond vanuit de ervaring van oprichtster Julie, die merkte hoeveel baby- en kinderartikelen maar korte tijd worden gebruikt en daarna op zolder belanden. Bij Tiny Library kun je premium baby- en kinderartikelen kopen, nieuw of refurbished en altijd met terugkoopgarantie. Ook voor producten die je maar tijdelijk nodig hebt, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, kun je er terecht om te huren. Zo krijgen deze artikelen een langer leven en wordt het makkelijker om bewust te kiezen voor wat je echt nodig hebt.

Over Studio Anneloes

In 2006 begon Anneloes van der Heijden met een duidelijke overtuiging: kleding moet vrouwen een sterk, zelfverzekerd en comfortabel gevoel geven. Vanuit die gedachte groeide Studio Anneloes uit tot een merk dat vrouwen wil inspireren om de beste versie van zichzelf te zijn. Inmiddels zijn de collecties verkrijgbaar bij meer dan 300 verkooppunten in Nederland, België en Duitsland en via de eigen webshop. Sinds 2025 mogen we ons B Corp noemen, een internationale certificering voor bedrijven die positieve impact willen maken op mens en milieu.

Checklist

Een handige checklist met alles wat jij als aanstaande mama nodig hebt

1 Zwangerschapskleding

- ☐ **Zwangerschapsbroek:** Een fijne zwangerschapsbroek groeit met je mee en biedt comfort in elke fase van je zwangerschap.
- ☐ **Zwangerschapsshirt:** laat jouw baby belly extra mooi uitkomen.
- ☐ **Zwangerschapslegging:** Comfortabel, zacht en ideaal voor een groeiende buik.
- ☐ **Zwangerschaps-bh:** Een comfortabele bh die met je lichaam meebeweegt. Tiny's favourite: Soft Revolt.



3 Verzorging

- ☐ **Buikolie:** Voor een dagelijks selfcare-moment en extra verzorging voor je groeiende buik.
- ☐ **Gezichtscrème met SPF:** Tijdens je zwangerschap kan je huid gevoeliger zijn voor pigmentvlekken. Een SPF helpt je huid te beschermen.



4 Slaap

- ☐ **Voedingskussen:** Voor extra comfort tijdens het slapen én later tijdens de voedingsmomenten.



2 Ontspanning

- ☐ **Zwangerschapsmassage:** Een moment helemaal voor jezelf.
- ☐ **Zwemmen:** In het water voelt alles net wat lichter. Heerlijk wanneer je buik steeds zwaarder wordt.
- ☐ **Meditatie / zwangerschaps-yoga:** Een fijne manier om tot rust te komen en bewust toe te leven naar de komst van je kindje.



5 Supplementen

- ☐ **Foliumzuur:** Een belangrijke aanvulling tijdens de eerste fase van je zwangerschap.
- ☐ **Omega-3:** Omdat je tijdens je zwangerschap sommige producten minder of niet eet, kan omega-3 een fijne aanvulling zijn.

