

[Купить Дневник беременности](#)

МАЛЕНЬКАЯ ВСЕЛЕННАЯ

Дневник беременности

История нашей первой встречи



Мы ещё не знакомы. Но уже вместе.

ЦентрМаг

ЭТА ИСТОРИЯ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ

Дневник беременности



Этот дневник принадлежит

Начало нашей истории

Наш маршрут



Все важные страницы всегда под рукой.

Моя история и первые открытия	4-7
Контакты, приёмы и назначения	8-15
Настроение и круг поддержки	16-17
Календарь и личные наблюдения	18-19
Недели 5-40: по развороту на неделю	20-91
Ещё немного ожидания	92
Моменты, которые хочется сохранить	93-95
Подготовка к родам и дому	96-99
Имена и письмо малышу	100-101
Наша встреча и первые дни	102-105
Свободные страницы и продолжение	106-108



Можно начать с любой страницы и писать в своём ритме.

В своём ритме



Здесь нет оценок и обязательных ежедневных отчётов.



Пиши так, как тебе удобно

Одна строка или целая страница. Сохраняй чувства, детали и вопросы, которые важны именно тебе.



Неделя за неделей

В каждом развороте есть место для самочувствия и воспоминаний. Даты вписывай самостоятельно.



Бери дневник на приём

Записывай вопросы заранее, а рекомендации специалиста - сразу после встречи.



Оставляй место разным чувствам

Радость, усталость, тревога и нежность могут соседствовать на одной странице.

Дневник не заменяет обменную карту и медицинскую помощь. Сроки обследований и назначения согласуй со своим специалистом.

Две полоски



У каждой большой истории есть свой первый момент.

Я узнала о беременности

Это было в...

Моя первая мысль

Кому я рассказала и как это было



Самая маленькая новость. Самые большие чувства.

Мы ждём тебя



Люди, голоса и маленькие семейные традиции.



Здесь может быть наша фотография

Кто ждёт тебя вместе со мной

Как мы ласково называем тебя сейчас

Первые недели



1-4: то, что хочется вспомнить и сохранить.

Что происходило в нашей жизни

Что я замечала и чувствовала

Что хочу рассказать тебе об этом времени

Привет, малыш



Первое письмо нашему маленькому человеку.

Пока я знаю о тебе совсем немного...

ЦентрМаг

Всегда на связи



Контакты, которые удобно держать в одном месте.

Кто / где	Имя	Телефон
Мой специалист		
Клиника		
Роддом		
Близкий человек		
Запасной контакт		

Адрес и маршрут до роддома



При ухудшении самочувствия свяжись со специалистом, не дожидаясь планового приёма.

Мой план заботы



Заполняю вместе со специалистом.

Предполагаемая дата родов по данным специалиста

Аллергии, реакции и важные особенности здоровья

Что обсудить: питание, движение, сон, лекарства

Когда и по какому номеру обращаться за помощью

Назначенные лекарства не отменяй самостоятельно. Обсуди со специалистом всё, что принимаешь, включая витамины и добавки.

Приёмы и обследования



Планирую заранее

Дата	Неделя	Куда / зачем	Что взять



Даты и объём обследований определяет специалист с учётом твоей ситуации.

Назначено мне



Точно переписываю рекомендации специалиста.

Дата / кто	Назначение	Схема приёма	До / контроль

Если запись непонятна, уточни её у специалиста. Дозировки и сроки здесь не задаются заранее.

После приёма



Главное, что не хочется забыть.

Дата и срок

Специалист

Что обсудили / рекомендации / следующий шаг

Дата и срок

Специалист

Что обсудили / рекомендации / следующий шаг

Моя погода внутри



Любым чувствам найдётся место.

Что сейчас радует и даёт силы

Что тревожит и с кем я могу поговорить

Как я пойму, что мне нужна дополнительная поддержка

Если тревога или подавленность мешают повседневной жизни, расскажи об этом специалисту.

Мой круг поддержки



Просить о помощи можно до того, как силы закончатся.

Кто рядом	Чем может помочь	Как связаться

Что помогает мне чувствовать себя в безопасности

Календарь ожидания



Впиши даты начала недель по своему сроку.

Нед.	Дата	Нед.	Дата	Нед.	Дата
1		15		29	
2		16		30	
3		17		31	
4		18		32	
5		19		33	
6		20		34	
7		21		35	
8		22		36	
9		23		37	
10		24		38	
11		25		39	
12		26		40	
13		27			
14		28			

Личные наблюдения



Только те показатели, которые нужны тебе и врачу.

Дата	Неделя	Показатель	Значение / заметка

Здесь нет универсальных норм или целей. Что и как отслеживать, согласуй со специалистом.

05

неделя

1 ТРИМЕСТР



Даты: с по

КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ

День	Сон / отдых	Самочувствие
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Сб		
Вс		

Что хочу спросить у специалиста

Новая глава

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 05

Момент недели, который хочется сохранить

О чём я мечтаю в самом начале



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Тихая радость

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 06

Момент недели, который хочется сохранить

Какая мелочь сделала меня счастливее



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Место для нежности

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 07

Момент недели, который хочется сохранить

Что помогает мне замедлиться



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Секрет для двоих

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 08

Момент недели, который хочется сохранить

Как я представляю нашу первую встречу



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Маленькие открытия

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 09

Момент недели, который хочется сохранить

Что нового я заметила в себе



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Можно выдохнуть

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 10

Момент недели, который хочется сохранить

От каких ожиданий я хочу освободиться



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Мой уютный мир

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 11

Момент недели, который хочется сохранить

Какие звуки и запахи напоминают мне о доме



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Собираю хорошее

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 12

Момент недели, который хочется сохранить

За что я хочу поблагодарить эту неделю



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Становимся ближе

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 13

Момент недели, который хочется сохранить

Какие слова мне особенно нужны сейчас



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

14

неделя

2 ТРИМЕСТР



Даты: с по

КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ

День	Сон / отдых	Самочувствие
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Сб		
Вс		

Что хочу спросить у специалиста

Время для себя

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 14

Момент недели, который хочется сохранить

Что я делаю просто для удовольствия



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

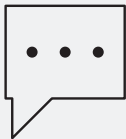
Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Тёплые разговоры

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 15

Момент недели, который хочется сохранить

Какой разговор хочется сохранить



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Наши традиции

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 16

Момент недели, который хочется сохранить

Что я хочу передать тебе от своей семьи



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Маленькое приключение

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 17

Момент недели, который хочется сохранить

Куда мы мысленно отправимся вместе



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Любимые мелочи

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 18

Момент недели, который хочется сохранить

Какая песня будет напоминать об этом времени



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Уже так много

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 19

Момент недели, который хочется сохранить

Чему я научилась за эти недели



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Половина истории

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 20

Момент недели, который хочется сохранить

Что удивило меня больше всего



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Послание в будущее

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 21

Момент недели, который хочется сохранить

Что я хочу рассказать тебе об этом дне



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Своим голосом

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 22

Момент недели, который хочется сохранить

Что для меня значит быть мамой



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Точка опоры

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 23

Момент недели, который хочется сохранить

Кто умеет поддержать меня без лишних слов



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Время расцветать

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 24

Момент недели, который хочется сохранить

Что во мне стало мягче, а что сильнее



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Мой тихий праздник

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 25

Момент недели, который хочется сохранить

Как я хочу отметить этот этап



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Наша команда

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 26

Момент недели, который хочется сохранить

Какую помощь я готова принять



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Всё ближе

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 27

Момент недели, который хочется сохранить

Какой маленький план радует меня сейчас



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

28

неделя

3 ТРИМЕСТР



Даты: с

по

КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ

День	Сон / отдых	Самочувствие
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Сб		
Вс		

Что хочу спросить у специалиста

Нежность к себе

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 28

Момент недели, который хочется сохранить

За что я могу похвалить себя сегодня



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Дом для встречи

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 29

Момент недели, который хочется сохранить

Какую атмосферу я хочу создать дома



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Важные слова

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 30

Момент недели, который хочется сохранить

Что я хочу сказать человеку рядом



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Будущие воспоминания

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 31

Момент недели, который хочется сохранить

Какой обычный день я мечтаю провести с тобой



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Дышу и замечаю

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 32

Момент недели, который хочется сохранить

Какие три вещи делают этот день хорошим



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Меньше спешки

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 33

Момент недели, который хочется сохранить

Что можно спокойно отложить



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Много любви

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 34

Момент недели, который хочется сохранить

Какие ласковые слова мне нравятся



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

В ожидании чуда

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 35

Момент недели, который хочется сохранить

Что я хочу успеть только для себя



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Совсем рядом

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 36

Момент недели, который хочется сохранить

Кому я доверю заботу о бытовых мелочах



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Мы готовы знакомиться

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 37

Момент недели, который хочется сохранить

Что даёт мне уверенность перед встречей



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Ещё немного тишины

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 38

Момент недели, который хочется сохранить

Что помогает мне отдыхать сейчас



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

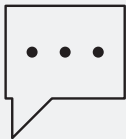
Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Почти объятия

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 39

Момент недели, который хочется сохранить

Какими я представляю наши первые минуты



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

До скорой встречи

МОИ МАЛЕНЬКИЕ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ / 40

Момент недели, который хочется сохранить

Что я хочу запомнить о последних днях ожидания



Слово этой недели

Моя маленькая забота о себе

Не обязательно успевать всё, чтобы запомнить главное.

Ещё немного ожидания



Дополнительные записи, если они понадобятся.

Дата и срок по данным специалиста

Наш согласованный план и следующий контакт

Моё самочувствие, вопросы и маленькие радости

Три главы ожидания



У каждой был свой характер.

Первый триместр: что я открыла

Второй триместр: что я сохранила

Третий триместр: чему я научилась

Первая фотография



Маленький снимок. Огромная история.



Снимок УЗИ или другая памятная фотография

Дата

Срок

Что я почувствовала

Растёт наша любовь



Коллекция любимых мгновений.



Наш момент



Ещё один

Подписи, даты и истории за кадром

Мои пожелания к родам



Обсуждаю с командой заранее и оставляю место изменениям.

Кого я хочу видеть рядом

Что помогает мне чувствовать себя спокойнее

Что хочу обсудить об облегчении боли

Первые минуты с малышом и важные для меня вопросы

Пожелания можно менять. Возможности зависят от ситуации и правил выбранного роддома.

Сумка для встречи



Сверяю список с правилами своего роддома.

ДОКУМЕНТЫ

- ☐ Документы по списку роддома
- ☐ Обменная карта и результаты обследований

ДЛЯ МЕНЯ

- ☐ Удобная одежда и разрешённая обувь
- ☐ Средства личной гигиены
- ☐ Телефон, зарядка и нужные контакты

ДЛЯ МАЛЫША И ВЫПИСКИ

- ☐ Одежда и средства ухода по списку
- ☐ Комплект на выписку по погоде
- ☐ Безопасная поездка домой

Что добавить

Готовим дом



Сначала нужное, остальное можно решить позже.

Что нужно	Есть / купить	Бюджет	Готово

Можно вписать вещи, аренду, доставку и помощь. Не всё должно быть новым или купленным заранее.

Помощь после встречи



Договоримся о простых вещах заранее.

Задача	Кто поможет	Когда / как
Еда и покупки		
Домашние дела		
Поездки		
Время на мой отдых		
Забота о старших детях		
Другое		

Наши пожелания о гостях, звонках и фотографиях

Как тебя назвать?



Имена, которые хочется произнести с нежностью.

Имя	Почему нравится	Наши мысли

Имя, к которому возвращаемся снова

Письмо перед встречей



Сохраним эти слова для тебя.

Когда ты прочитаешь это письмо...

ЦентрМаг

Здравствуй, малыш!



Теперь у нашей истории есть твой голос.

Твое имя

Дата рождения

Время

Рост

Вес

Где и с кем мы встретились

Моя первая мысль, когда я увидела тебя

Как это было



Запишу тогда, когда захочется и будут силы.

ЦентрМаг

Наши первые дни



Знакомимся. Учимся. Привыкаем друг к другу.



Первая общая фотография

Что я хочу запомнить

За что я благодарна себе и тем, кто рядом

Забота продолжается



Моё восстановление тоже важно.

Следующий контакт со специалистом: дата и телефон

Что обсудить: самочувствие, сон, настроение, кормление

Кто поможет мне сегодня и с чем



Если состояние тревожит, обратиться за помощью. Не обязательно справляться со всем самостоятельно.

Мелочи на память



Здесь можно писать, рисовать и приклеивать.

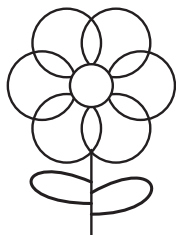
ЦентрМаг

Ещё одна история



Свободная страница для того, что не вошло в графы.

ЦентрМаг



Ожидание стало объятиями.

Этот дневник заканчивается.
А наша история только начинается.

Что я хочу сказать себе в начале нового пути

ЦентрМаг



Внутри меня - целая вселенная.

Мысли, открытия, маленькие радости
и дни, которые хочется запомнить.
Однажды мы прочитаем их вместе.



С ЛЮБОВЬЮ, С ПЕРВОЙ СТРАНИЦЫ