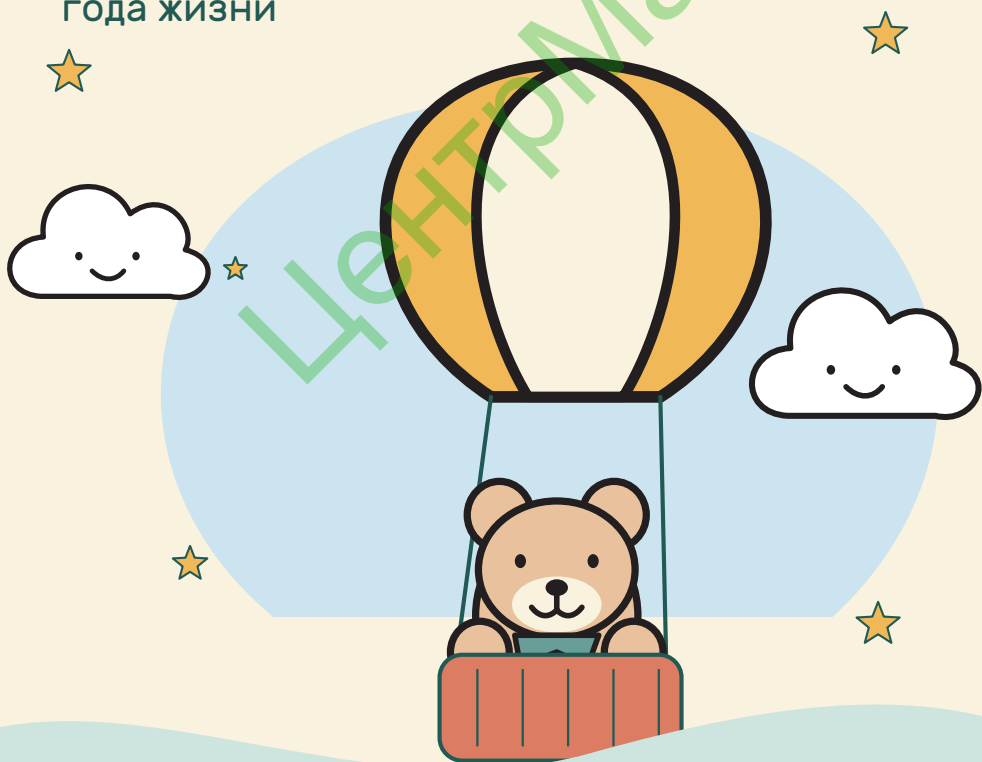


Купить Дневник первого года жизни. Наш сынок

ПЕРВАЯ БОЛЬШАЯ ИСТОРИЯ

# Наш сынок

Дневник первого  
года жизни



12 месяцев открытий и объятий

ЦентрМаг

ЭТА ИСТОРИЯ НАЧАЛАСЬ С ТЕБЯ

# Наш сынок

Дневник первого года жизни



Имя нашего маленького исследователя

---

С любовью заполняют

---

# Сохраним этот год



Пишите понемногу. Самое важное часто прячется в мелочах.



Можно пропускать вопросы, вклеивать фотографии и возвращаться к страницам позже.

## Что найдётся внутри

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Наша первая встреча        | 3  |
| Семья и первые дни дома    | 5  |
| Двенадцать маленьких глав  | 17 |
| Растём, пробуем, открываем | 65 |
| Семейные воспоминания      | 79 |
| Первый день рождения       | 87 |

Записи о здоровье помогают подготовиться к приёму. Оценку развития и рекомендации обсуждайте с педиатром.

# Привет, малыш!



День, когда в нашей семье появился ты.

**Твоё полное имя**

---

**Дата рождения**

**Время рождения**

---

---

**Город и место рождения**

---

**Вес, г**

**Рост, см**

**Окружность  
головы, см**

---

---

**Когда мы впервые увидели тебя...**

---

---

---

---

# Как всё случилось



Самые первые часы и самые сильные чувства.

**Как мы поняли: сегодня встретимся**

---

---

---

---

**Кто был рядом и поддерживал нас**

---

---

---

**Первые слова, которые мы тебе сказали**

---

---

---



Маленькая деталь, которую не хочется забыть:

# Теперь нас больше



Первый семейный портрет.



**На фотографии**

**За что мы любим этот кадр**

# Твои родные



Имена людей, из которых складывается твой мир.

**Бабушка**

\_\_\_\_\_

**Дедушка**

\_\_\_\_\_

**Бабушка**

\_\_\_\_\_

**Дедушка**

\_\_\_\_\_

**Мама**

\_\_\_\_\_

**Папа**

\_\_\_\_\_

**Наш сынок**

\_\_\_\_\_

Рядом также: \_\_\_\_\_

# История твоего имени



У каждого любимого имени есть своя история.

## Почему мы выбрали это имя

---

---

---

---

## Как мы зовём тебя ласково

---

---

---

## Кто и как предложил твоё имя

---

---

---



Твоё самое смешное домашнее прозвище:

# Пока мы тебя ждали



Тёплые воспоминания о времени до нашей встречи.



В ожидании тебя



Самый нежный кадр

**Что мы мечтали сделать вместе**

---

---

---

**Что приготовили к твоему появлению**

---

---

---

# Добро пожаловать домой



Мир, который встретил тебя за дверью.

**Дата возвращения домой**

---

**Кто встречал и как всё было**

---

---

---

┌



Первое фото дома

└

**Твоё любимое место в первые дни**

---

# Наш самый первый день



Первые сутки дома можно вспомнить по кусочкам.

**Утро: что нас удивило**

---

---

---

**День: чему мы учились вместе**

---

---

---

**Вечер: как успокаивались**

---

---

---

**Ночь: что помогло нам**

---

---

---

# Письмо от мамы



О чувствах, надеждах и нашей первой встрече.

**Мой дорогой сынок...**

ЦентрМаг

**Дата**

# Письмо от папы



О чувствах, надеждах и нашей первой встрече.

**Мой дорогой сынок...**

ЦентрМаг

**Дата**

# Твоя ладошка



Каким крошечным бывает большое счастье.

Место для отпечатка  
или обведённого контура

**Дата**

**Твой возраст**

# Твоя ножка



Каким крошечным бывает большое счастье.

Место для отпечатка  
или обведённого контура

ЦентруМаг

**Дата**

**Твой возраст**

---

---

# Мир в день рождения



Однажды эти обычные детали станут удивительными.

**За окном: время года, погода, запахи**

---

---

**Песня, которую мы слушали**

---

---

**Хорошая новость того дня**

---

---

**Что любили и о чём мечтали взрослые**

---

---

# Рядом с нами



Люди, к которым можно обратиться за помощью.

| Кто             | Как связаться | Чем поможет |
|-----------------|---------------|-------------|
| Педиатр         |               |             |
| Близкий человек |               |             |
| Близкий человек |               |             |
| Помощь по дому  |               |             |
| Другое          |               |             |

О чём мы можем попросить уже сейчас

# 01

МЕСЯЦ РЯДОМ

## Знакомимся

С

По



**Вес**

\_\_\_\_\_ г

**Рост**

\_\_\_\_\_ см

**Окружность головы**

\_\_\_\_\_ см



Ты в этом месяце

Одно слово об этом месяце: \_\_\_\_\_

# Обычный день



Именно из таких дней и складывается детство.

| Часть дня | Как это было у нас |
|-----------|--------------------|
| Утро      |                    |
| День      |                    |
| Вечер     |                    |
| Ночь      |                    |

**Что стало новым: движения, звуки, общение**

Записываем наблюдения в своём темпе.

# Хочется запомнить



Большие открытия и маленькие смешные истории.

**Какие звуки ты издавал**

---

---

---

**Что помогало тебе успокоиться**

---

---

---

**Самая смешная история месяца**

---

---

---

**Человек, место или вещь месяца**

---

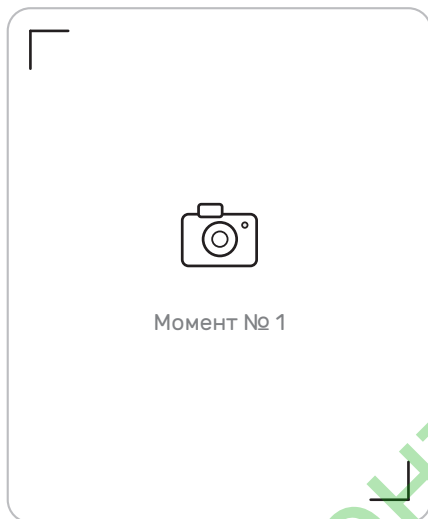
---

---

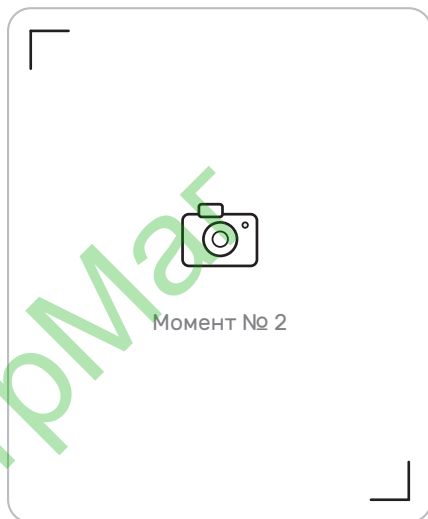
# Наш маленький альбом



Кадры, к которым захочется возвращаться.



Момент № 1



Момент № 2

Подписи к фотографиям

---

---

Послание тебе из этого месяца

---

---

---

---

# Растёшь на глазах



Данные из измерений и записей специалиста.

| Возраст  | Дата | Вес, г | Рост, см | Окр. головы, см |
|----------|------|--------|----------|-----------------|
| Рождение |      |        |          |                 |
| 1 мес.   |      |        |          |                 |
| 2 мес.   |      |        |          |                 |
| 3 мес.   |      |        |          |                 |
| 4 мес.   |      |        |          |                 |
| 5 мес.   |      |        |          |                 |
| 6 мес.   |      |        |          |                 |
| 7 мес.   |      |        |          |                 |
| 8 мес.   |      |        |          |                 |
| 9 мес.   |      |        |          |                 |
| 10 мес.  |      |        |          |                 |
| 11 мес.  |      |        |          |                 |
| 12 мес.  |      |        |          |                 |

Динамику роста оценивает педиатр.

# Встречи с врачом



Записать главное, чтобы спокойно вспомнить дома.

**Дата и специалист**

---

**Что обсудили и что рекомендовали**

---

---

Следующая встреча: \_\_\_\_\_

**Дата и специалист**

---

**Что обсудили и что рекомендовали**

---

---

Следующая встреча: \_\_\_\_\_

# Прививки и записи



Заполняйте по медицинским документам.

| Дата | Название / доза | Серия / документ | Следующий визит |
|------|-----------------|------------------|-----------------|
|      |                 |                  |                 |
|      |                 |                  |                 |
|      |                 |                  |                 |
|      |                 |                  |                 |
|      |                 |                  |                 |
|      |                 |                  |                 |
|      |                 |                  |                 |
|      |                 |                  |                 |



Индивидуальный график и медицинские вопросы уточняйте у педиатра.

# Спросить на приёме



Сначала вопрос, потом понятный ответ и следующий шаг.

**Наш вопрос**

---

**Ответ и что делаем дальше**

---

**Наш вопрос**

---

**Ответ и что делаем дальше**

---

**Наш вопрос**

---

**Ответ и что делаем дальше**

---

# Забота о взрослых



В этом году растёт и наша семья.

**Что помогает нам выдохнуть**

---

---

---

**Как мы делим заботы и время на отдых**

---

---

---

**За какую помощь хочется сказать спасибо**

---

---

---

**Маленькая радость для нас на этой неделе**

---

---

---

# Как ты ешь



Личные наблюдения, если они нужны вашей семье.

## Период наблюдений

| Время | Кормление | Наблюдения |
|-------|-----------|------------|
|       |           |            |
|       |           |            |
|       |           |            |
|       |           |            |
|       |           |            |
|       |           |            |



Здесь можно отмечать грудное молоко, смесь или прикорм, без сравнения с чужими цифрами.

# Знакомство со вкусами



Продукт, способ подачи и ваши наблюдения.

| Дата | Продукт | Вид / количество | Реакция / заметки |
|------|---------|------------------|-------------------|
|      |         |                  |                   |
|      |         |                  |                   |
|      |         |                  |                   |
|      |         |                  |                   |
|      |         |                  |                   |
|      |         |                  |                   |
|      |         |                  |                   |
|      |         |                  |                   |



Прикорм обычно начинают около 6 месяцев. Готовность и особенности питания обсудите с педиатром.

# Наши сонные ритуалы



То, что помогает замедлиться и побыть рядом.

## Что мы делаем перед сном

---

---

---

## Колыбельная, слова и спокойные привычки

---

---

---

## Что мы заметили о твоём сне

---

---

---



Для сна укладывайте малыша на спину на ровную твёрдую поверхность, без подушек и мягких предметов.

# Неделя наблюдений



Заполняйте по желанию, чтобы увидеть свой ритм.

| Дата | Дневной сон | Ночной сон | Что помогло / заметки |
|------|-------------|------------|-----------------------|
|      |             |            |                       |
|      |             |            |                       |
|      |             |            |                       |
|      |             |            |                       |
|      |             |            |                       |
|      |             |            |                       |
|      |             |            |                       |
|      |             |            |                       |

Вместо оценок «хорошо» и «плохо» записывайте время, пробуждения и свои наблюдения.

# У меня получилось



Даты ваших наблюдений, без заданных сроков.

| Маленькое открытие  | Дата | Как это было |
|---------------------|------|--------------|
| Улыбнулся в ответ   |      |              |
| Засмеялся           |      |              |
| Потянулся к игрушке |      |              |
| Перевернулся        |      |              |
| Сел самостоятельно  |      |              |
| Начал перемещаться  |      |              |
| Помахал «пока»      |      |              |
| Сделал первые шаги  |      |              |

Если что-то тревожит или малыш утратил навык, обсудите наблюдения с педиатром.

# Наш маленький словарь



Звуки, жесты и слова, которые мы научились понимать.

| Дата | Звук / жест / слово | Что это значило |
|------|---------------------|-----------------|
|      |                     |                 |
|      |                     |                 |
|      |                     |                 |
|      |                     |                 |
|      |                     |                 |
|      |                     |                 |
|      |                     |                 |
|      |                     |                 |
|      |                     |                 |

# Зубастая улыбка



Первые зубки и забота об улыбке.



| Дата | Какой зуб | Наблюдения |
|------|-----------|------------|
|      |           |            |
|      |           |            |
|      |           |            |
|      |           |            |
|      |           |            |

## Вопросы детскому стоматологу

# То, что ты любишь



Маленькая коллекция больших предпочтений.

**Игрушка, которую выбираешь сам**

---

---

**Книга, которую читаем снова**

---

---

**Песенка, под которую улыбаешься**

---

---

**Игра, в которую хочется ещё**

---

---

# Маршруты счастья



Ваши любимые дорожки и первые встречи с миром.

Любимое место для прогулки

**Куда мы ходили и что тебе нравилось**

**Самое неожиданное открытие на прогулке**

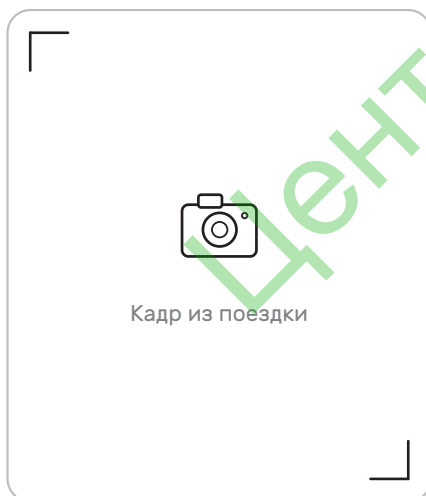
# Маленькое путешествие



Первая поездка или особенный день вне дома.

**Куда и когда**

**Кто был с нами**



**Что запомнилось**

---

---

---

---

---

---

---

**Наша смешная дорожная история**

---

---

# В первый раз вместе



Праздник, традиция или просто счастливый день.

## Повод и дата

---



Наш первый общий праздник

## Что хочется сделать нашей традицией

---

---

---

---

# Ты нас рассмешил



Записывайте сразу: такие детали быстро уходят.

**Дата и история**

---

---

---

---

**Дата и история**

---

---

---

---

**Дата и история**

---

---

---

---

# Люди рядом с тобой



Первые друзья, гости и особенные встречи.

| Когда | С кем встретились | Что запомнилось |
|-------|-------------------|-----------------|
|       |                   |                 |
|       |                   |                 |
|       |                   |                 |
|       |                   |                 |
|       |                   |                 |
|       |                   |                 |
|       |                   |                 |
|       |                   |                 |

Кому ты особенно радовался

# Объятия на память



Фотографии, которые умеют возвращать в тот день.

  
Кадр № 1

  
Кадр № 2

Дата и подпись: \_\_\_\_\_

# Маленькие детали



Фотографии, которые умеют возвращать в тот день.

  
Кадр № 1

  
Кадр № 2

Дата и подпись: \_\_\_\_\_

# Готовим твой праздник



Первый день рождения: уютно, радостно, по-нашему.

## Дата и место

---

## Кто будет рядом

---

---

---

## Наши идеи и маленькие традиции

---

---

---

| Что подготовить | Кто поможет | Готово |
|-----------------|-------------|--------|
|                 |             |        |
|                 |             |        |
|                 |             |        |

# Тебе целый год!



Один день и столько поводов улыбнуться.



Главный герой праздника

**Как мы отмечали и чему ты радовался**

**Подарок или момент, который запомнился**



ЦентрМат

# Вот какой ты в год



Твой портрет словами, привычками и любимыми вещами.

**Три слова о твоём характере**

---

---

**Что тебе сейчас нравится больше всего**

---

---

**Как ты показываешь радость и любовь**

---

---

**Что мы особенно любим делать вместе**

---

---

# Возьмём с собой



Из первого года в следующие счастливые главы.

**Чему ты научил нас за этот год**

---

---

---

**О чём мы мечтаем вместе с тобой**

---

---

---

**Что хочется сохранить: вещи, фото, записи**

---

---

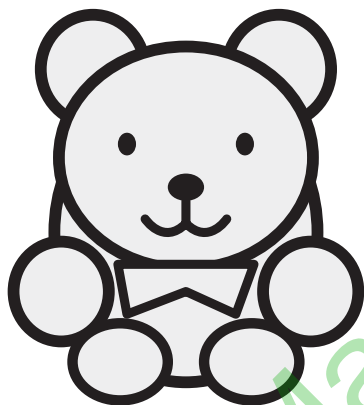
---

**Где хранятся наши фотографии и видео**

---

---

---



**Ты ещё маленький.  
А наша любовь  
уже огромная.**

Спасибо за наш первый год вместе.

**Эту книгу мы закончили**

---

И продолжили создавать воспоминания.

---

ЦентрМаг



## **Год, в котором стало больше любви.**

Первые улыбки. Маленькие открытия.  
Объятия, которые хочется запомнить.  
Всё начинается с тебя.