

Купить Дневник беременности. Мои девять месяцев

МОИ ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ

Дневник беременности

Самая нежная история

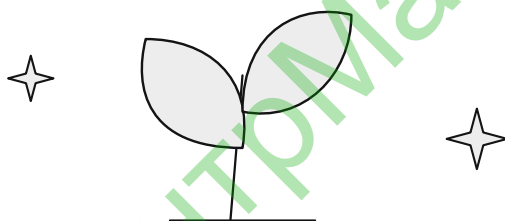


Здесь начинается наша любовь

ЦентрМаг

МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО

Дневник беременности



Эта история принадлежит

Начало нашей истории

НАЧАЛО ИСТОРИИ

Можно быть собой



Дневник не требует идеальных дней и красивого почерка.

01

Пиши так, как чувствуешь

Пара строк, рисунок, фотография или целая страница. Здесь достаточно любого твоего следа.

02

Начни с любой недели

Ранние страницы можно заполнить по памяти или оставить пустыми. У каждой истории свой ритм.

03

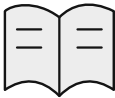
Оставь место для себя

Радость, усталость, сомнения и надежды могут быть рядом. Просить о помощи тоже можно.

Дневник хранит воспоминания и вопросы. Медицинские решения, сроки и назначения обсуждай со своим врачом.

НАЧАЛО ИСТОРИИ

Карта моей истории

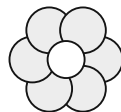


Можно идти по порядку. Можно открыть нужную страницу.

Начало истории Обо мне, близких и первых новостях	4-10
Забота обо мне Приёмы, вопросы, самочувствие	11-20
Неделя за неделей С 4-й недели и до нашей встречи	21-58
Копилка мгновений Фотографии, УЗИ, маленькие радости	59-75
Скоро встретимся Пожелания к родам и помощь дома	76-85
Привет, малыш Встреча, первые фотографии и письма	86-92

НАЧАЛО ИСТОРИИ

Это я. Сейчас



Небольшой портрет в начале большого путешествия.

Меня зовут

Дата рождения / город

Чем я люблю заниматься

Что делает меня счастливой

НАЧАЛО ИСТОРИИ

Моя команда



Люди, которым можно позвонить, написать и сказать: «Помоги».

Кто рядом	Телефон / связь	Чем поможет

Кому я могу позвонить в любое время

НАЧАЛО ИСТОРИИ

Тот самый день



Когда две полоски стали началом новой истории.

Дата / место / кто был рядом



Место для фото или маленького воспоминания

Моя первая мысль

Что хочется запомнить

НАЧАЛО ИСТОРИИ

У нас новость!



История, которую особенно приятно рассказывать.

Кому я рассказала первым и как это было

Какие слова я услышала в ответ

Самая неожиданная или смешная реакция

НАЧАЛО ИСТОРИИ

Письмо тебе



Привет, маленький человек. Мы ещё не знакомы, но...

ЦентрМаг

НАЧАЛО ИСТОРИИ

Мой бережный договор



Какие условия помогут мне чувствовать себя спокойнее.

Сейчас для меня особенно важно

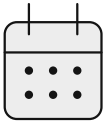
Мне помогает / мне не подходит

Как я хочу говорить о новостях и фотографиях

Я могу менять решения и просить о том, что мне нужно.

НАЧАЛО ИСТОРИИ

Важные даты



Мои ориентиры. Даты можно уточнять и переносить.

Предполагаемая дата родов / уточнена с врачом

Дата	Событие / встреча	Что взять

ЗАБОТА ОБО МНЕ

Мои приёмы



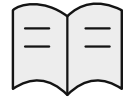
Договорённости и следующий шаг после каждой встречи.

Дата / неделя	Специалист	Что обсудили / рекомендации	Следующий приём

Заполняй по итогам приёма вместе со своими документами.

ЗАБОТА ОБО МНЕ

Хочу спросить



Чтобы важное не потерялось во время разговора.

МОЙ ВОПРОС

ОТВЕТ / ЧТО ДЕЛАЮ ДАЛЬШЕ

МОЙ ВОПРОС

ОТВЕТ / ЧТО ДЕЛАЮ ДАЛЬШЕ

МОЙ ВОПРОС

ОТВЕТ / ЧТО ДЕЛАЮ ДАЛЬШЕ

ЗАБОТА ОБО МНЕ

Обследования



Личный список по плану наблюдения у врача.

Назначенная дата	Что пройти	Где хранится результат	Обсудили с врачом

Сроки и необходимость обследований определяет специалист.

ЗАБОТА ОБО МНЕ

Мои назначения



Переписывай назначения точно и уточняй всё непонятное.

Дата / кто назначил	Препарат / назначение	Схема врача	До какого срока

Что уточнить на следующем приёме

ЗАБОТА ОБО МНЕ

Как я себя чувствую



Наблюдения, которыми хочу поделиться со специалистом.

Дата / неделя	Что заметила	Что влияло на состояние	Вопрос врачу

Если что-то тревожит, свяжись со специалистом, не откладывая запись.

ЗАБОТА ОБО МНЕ

Погода внутри



Любое чувство заслуживает места на этой странице.

ЧТО МЕНЯ РАДУЕТ

ЧТО МЕНЯ ТРЕВОЖИТ

Что помогает мне восстановиться

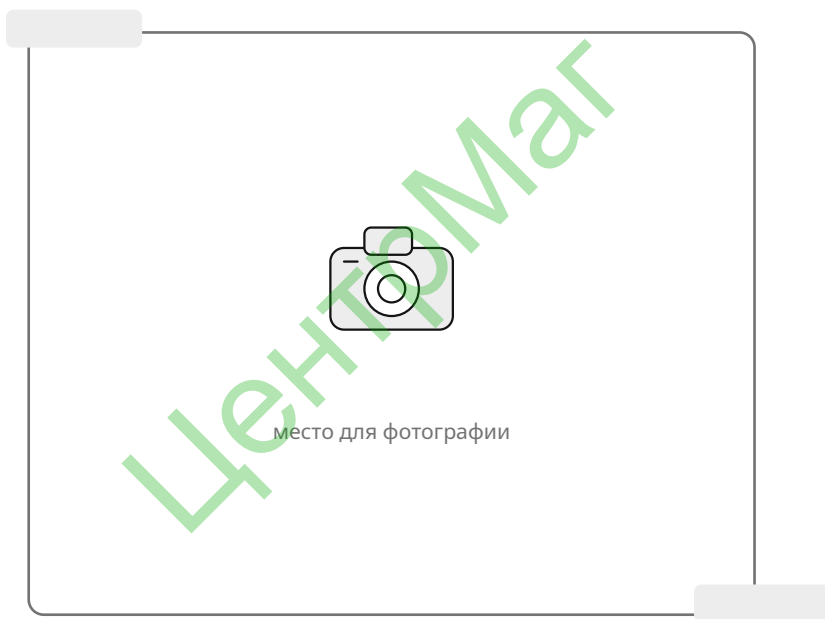
С кем я могу поговорить / какую помощь попрошу

ЗАБОТА ОБО МНЕ

Я в начале пути



Чтобы однажды увидеть, как всё начиналось.



Дата / неделя / история этого кадра

ЗАБОТА ОБО МНЕ

Перед первым шагом



Немного места для ожиданий, без обязательств и дедлайнов.

Каким я представляю это время

Чему я хочу уделить больше внимания

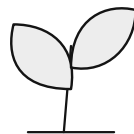
Моё доброе пожелание себе

НЕДЕЛЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ

04

неделя

с _____ по _____



МОИ ОЩУЩЕНИЯ



спокойно



радостно



устало



тревожно

Сон / энергия / что изменилось: _____

Что происходит со мной

Хочу спросить / сделать / попросить о помощи

МОЯ ПЕРВАЯ МАЛЕНЬКАЯ РАДОСТЬ

НЕДЕЛЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ

Мы ещё ждём



41-я неделя и дальше. Срок: _____ Даты: _____

Моё самочувствие и настроение

План наблюдения, который мы обсудили с врачом

Что помогает мне проживать ожидание

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Маленькие победы



То, за что можно сказать себе: «Я справилась».

Я научилась

Я попросила о помощи и получила

Я горжусь собой, потому что

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Оглянуться с теплом



Итоги первого триместра. Мои даты: _____

Самое яркое воспоминание

Что изменилось во мне и вокруг

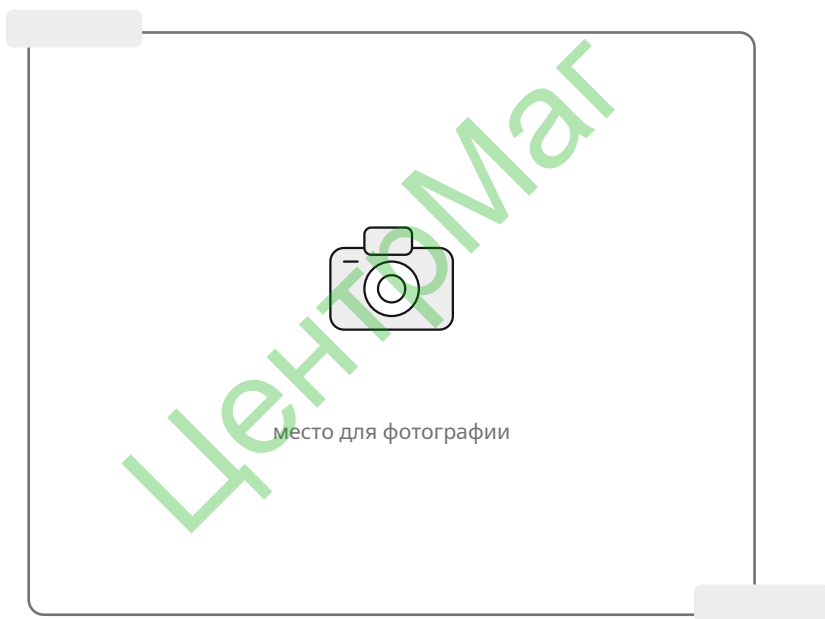
Что беру с собой дальше

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Самое начало



Мой кадр первого триместра.



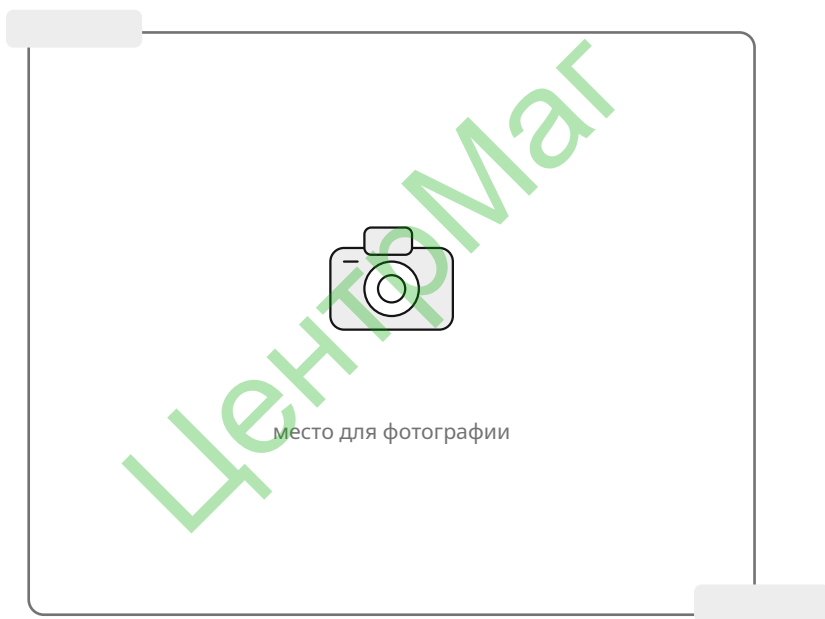
Дата / неделя / история этого кадра

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Мы растём



Мой кадр второго триместра.



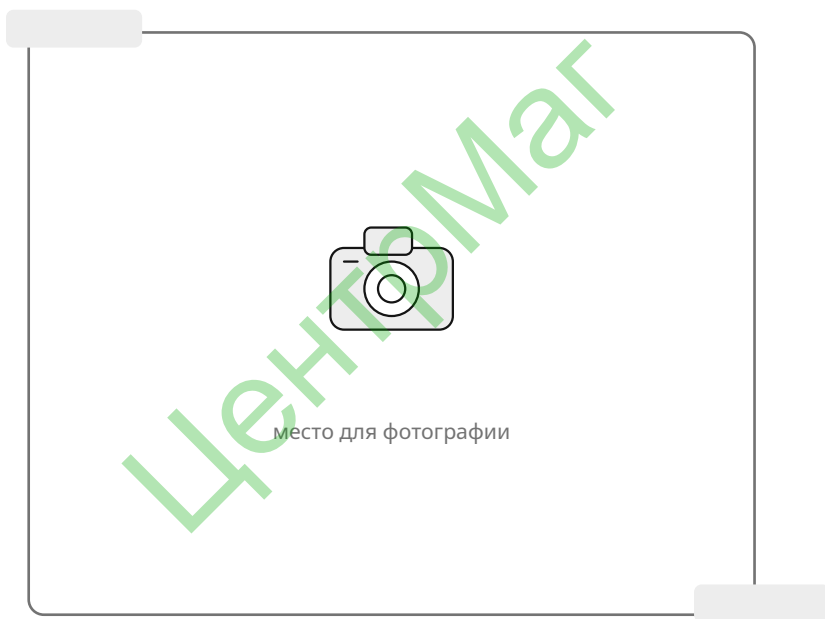
Дата / неделя / история этого кадра

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Скоро обнимемся



Мой кадр третьего триместра.



Дата / неделя / история этого кадра

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Наша встреча на УЗИ



Первый снимок, который хочется сохранить.

Место для копии снимка

ЦентрМаг

Дата / срок / специалист

Что сказал врач / мои эмоции

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Первый привет



Как я впервые почувствовала твои движения.

Дата / неделя / где я была

На что было похоже это ощущение

Кому я рассказала и что мы почувствовали

Вопросы о шевелениях и их наблюдении я обсужу со своим врачом.

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Как тебя назвать?



Имена, домашние прозвища и наши маленькие споры.

Имя	Почему нравится	Наша заметка

Как мы зовём тебя сейчас

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Твои люди



Наш круг близких: можно вписать любые важные имена.

МЫ ЖДЁМ ТЕБЯ

РЯДОМ С НАМИ

РЯДОМ С НАМИ

История нашей семьи, которую хочется передать

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Слова близких



Пусть эту страницу заполнит человек, который нас любит.

От кого / дата

ЦентрМар

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Звучит как ожидание



Музыка, книги и истории, которые останутся с нами.

Наш маленький плейлист

Что я читаю или слушаю

Какая строчка сейчас особенно близка

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Хочется чего-нибудь...



Маленький дневник вкусов, ароматов и забавных сочетаний.

МОИ ЛЮБИМЧИКИ

НЕТ, СПАСИБО!

Самое неожиданное желание

Семейная история про еду

КОПИЛКА МГНОВЕНИЙ

Мой бережный день



Несколько простых вещей, которые подходят именно мне.



Утро: что помогает мягко начать день



День: где я найду время для паузы



Вечер: как я хочу отдыхать

СКОРО ВСТРЕТИМСЯ

Мои пожелания к родам



Запишу и обсужу с командой. По ситуации планы могут меняться.

Кто будет рядом / как меня лучше поддержать

Обстановка, движение и способы облегчения боли

Что мне важно знать перед процедурами

СКОРО ВСТРЕТИМСЯ

Чтобы меня услышали



Продолжение пожеланий: мои вопросы и договорённости.

Первые минуты после рождения: что для меня важно

Что обсудить, если ход родов изменится

Мои особенности, границы и важные просьбы

Обсудили с _____ Дата _____

СКОРО ВСТРЕТИМСЯ

Наш маршрут



Полезные контакты и договорённости в одном месте.

Роддом / адрес / вход

Телефон приёмного отделения

Кто отвезёт / запасной вариант

Кому сообщить / кто поможет дома

Когда и как обращаться: уточню у своей медицинской команды.

СКОРО ВСТРЕТИМСЯ

Сумка без суеты



Сверь список с требованиями выбранного роддома.

- ☐ Документы и обменная карта
- ☐ Телефон, зарядка и контакты
- ☐ Одежда и обувь по правилам роддома
- ☐ Средства личной гигиены
- ☐ Личные вещи для комфорта
- ☐ Вещи для малыша по списку роддома
- ☐ Всё для выписки
- ☐ Уточнить правила для сопровождающего

Что ещё добавить / кто проверит сумку

СКОРО ВСТРЕТИМСЯ

Малышу на первое время



Можно купить, взять у близких или отложить решение.

Вещь	Нужно / сколько	Уже есть	Кто поможет

Мой приоритет: _____

СКОРО ВСТРЕТИМСЯ

Покупки с головой



Планируем спокойно и оставляем место для передышки.

Покупка	План, ₹	Факт, ₹	Решение

Общий ориентир: _____ Можно отложить: _____

СКОРО ВСТРЕТИМСЯ

Дом ждёт тебя



Дела, которые хочется распределить заранее.

Что подготовить	Кто возьмёт на себя	Когда

Что мы решили упростить

СКОРО ВСТРЕТИМСЯ

Помощь после встречи



Конкретные просьбы помогают близким быть рядом.

В чём нужна помощь	Кто поможет	Как договорились
Еда и покупки		
Домашние дела		
Время для моего отдыха		
Старшие дети / питомцы		
Поездки и документы		
Другое		

Наши пожелания к гостям и сообщениям

СКОРО ВСТРЕТИМСЯ

Первые дни вместе



Вопросы о кормлении, уходе и поддержке, которые задам заранее.

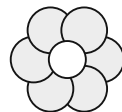
Что я хочу узнать о кормлении малыша

К кому обратиться за практической помощью

Что обсудить о сне, уходе и первых осмотрах

СКОРО ВСТРЕТИМСЯ

Не забыть про себя



Мой план поддержки и восстановления после рождения.

Приём после родов: с кем и когда договорюсь

Кому скажу, если мне тяжело или тревожно

Какая помощь и какие паузы мне будут нужны

Забота обо мне тоже входит в наш семейный план.

ПРИВЕТ, МАЛЫШ

Привет, малыш!



Наконец-то мы встретились.

ТЕБЯ ЗОВУТ

Дата и время рождения

Рост / вес / место рождения

Кто был рядом / мои первые слова

ПРИВЕТ, МАЛЫШ

Наша первая встреча



Напишу тогда, когда будут силы и желание.

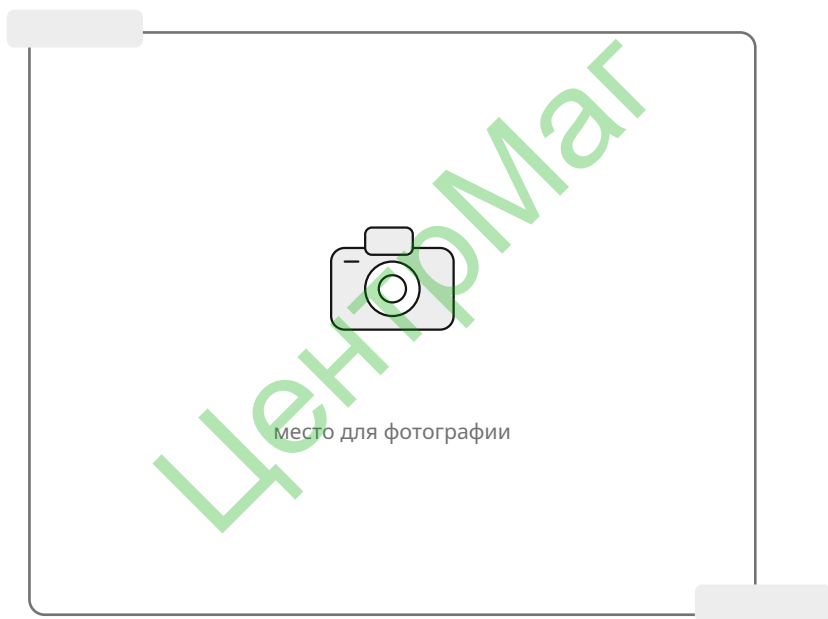
ЦентрМат

ПРИВЕТ, МАЛЫШ

Первое объятие



Кадр, в котором уместился целый мир.



Дата / неделя / история этого кадра

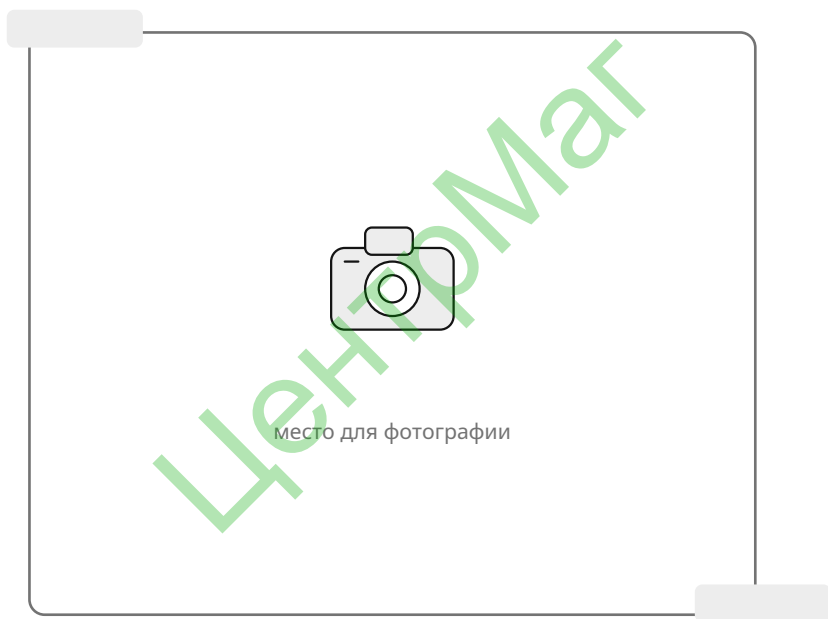
ЦентрМат

ПРИВЕТ, МАЛЫШ

Наши первые дни



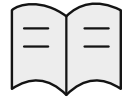
Случайный кадр. Самое настоящее счастье.



Дата / неделя / история этого кадра

ПРИВЕТ, МАЛЫШ

Пусть останется здесь



Любые мысли, списки и незаконченные истории.

ЦентрМат

ПРИВЕТ, МАЛЫШ

Когда ты подрастёшь



Однажды мы откроем этот дневник вместе. И я расскажу тебе...

ЦентрМат

А пока — просто знай: тебя очень любят.

ЦентрМаг

МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО



Мы ещё не
встретились.
Но уже вместе.

Мысли, чувства и маленькие
мгновения большого ожидания.

