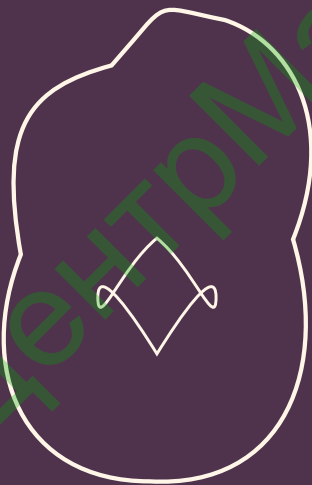


Купить Дневник беременности. 40 недель ожидания, заботы и
маленьких чудес

ДНЕВНИК БЕРЕМЕННОСТИ



40 недель ожидания, заботы
и маленьких чудес



ЦентрМаг



ДНЕВНИК БЕРЕМЕННОСТИ

*История ожидания, заботы
и нашей первой встречи*

ЦентрМаг

ЭТОТ ДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ

ОЖИДАЕМАЯ ДАТА ВСТРЕЧИ



НАЧАЛО ИСТОРИИ

Обо мне и о нас



МЕНЯ ЗОВУТ

КАК Я УЗНАЛА О БЕРЕМЕННОСТИ



МОЯ ПЕРВАЯ МЫСЛЬ

КОМУ РАССКАЗАЛА ПЕРВОЙ

ЧТО Я ХОЧУ СОХРАНИТЬ В ЭТОМ ДНЕВНИКЕ



КАРТА ДНЕВНИКА

Содержание



1	Начало истории	1-10
2	Первый триместр	11-32
3	Второй триместр	33-60
4	Третий триместр	61-90
5	Мои приёмы	91-98
6	Наблюдения	99-101
7	Подготовка к встрече	102-106
8	Письмо и первая встреча	107-109

ВАЖНЫЕ ТОЧКИ

Беременность в одном взгляде



ПЕРВЫЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ
ТЕСТ



ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ДАТА
ВСТРЕЧИ



ПЕРВЫЙ ПРИЁМ



ПЕРВОЕ УЗИ



ПЕРВЫЙ УСЛЫШАННЫЙ РИТМ
СЕРДЦА



ПЕРВЫЕ ДВИЖЕНИЯ



НАША МАЛЕНЬКАЯ СЕМЕЙНАЯ ФРАЗА

ПЛАНЫ И ВОСПОМИНАНИЯ

Календарь важных дат



Записывайте назначения врача, личные планы, памятные события и всё, что хочется ждать.

ДАТА	
ДАТА	
ДАТА	
ДАТА	
ДАТА	
ДАТА	
ДАТА	
ДАТА	
ДАТА	

ВСЁ ПОД РУКОЙ

Важные контакты



ВРАЧ / АКУШЕРКА

**КЛИНИКА / ЖЕНСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**

РОДИЛЬНЫЙ ДОМ

ЭКСТРЕННЫЙ НОМЕР

БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

ТАКСИ / ТРАНСПОРТ

Если состояние вызывает тревогу, лучше связаться с врачом раньше, чем ждать следующего приёма.

ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ С ВРАЧОМ

Информация о здоровье



АЛЛЕРГИИ

ХРОНИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ВАЖНЫЙ АНАМНЕЗ

ГРУППА КРОВИ - ЕСЛИ ИЗВЕСТНА

ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

ЧТО ВАЖНО СООБЩИТЬ НА ПЕРВОМ ПРИЁМЕ

ТОЛЬКО ПО СОГЛАСОВАНИЮ

Лекарства и добавки



Не начинайте и не отменяйте лекарства или добавки без обсуждения с врачом. Здесь удобно фиксировать именно назначенную схему.

Дата	Название	Схема	Заметка

ОБЗОР

Все приёмы



Дата	Неделя	Специалист / цель	Следующий шаг

Подробные записи о восьми приёмах - на страницах 91-98.

НЕ ЗАБЫТЬ СПРОСИТЬ

Вопросы к следующему приёму



САМОЧУВСТВИЕ

ПИТАНИЕ И ДОБАВКИ

АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ

ДВИЖЕНИЕ И ОТДЫХ

ПОДГОТОВКА К РОДАМ

ДРУГОЕ

Отмечайте ответы сразу - в кабинете важные детали легко забываются.

1



Первый триместр

НЕДЕЛИ 4-13

Время перемен, первых новостей и особенно бережного отношения к себе.

Я выбираю мягкость к себе и право проживать каждый день по-разному.

ТРИМЕСТР 1

4

НЕДЕЛЯ



ДАТЫ ЭТОЙ НЕДЕЛИ

с _____ по _____

КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ



НАСТРОЕНИЕ



спокойно



нежно



смешанно



устало



тревожно

СОН И ЭНЕРГИЯ



АППЕТИТ И ВКУСЫ

ВОПРОС ВРАЧУ

НЕДЕЛЯ 4 · МАЛЕНЬКИЕ МОМЕНТЫ



Какое чувство сегодня хочется сохранить?

НОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ



ЧТО ПОРАДОВАЛО



ЧТО ПОМОГЛО





Фото, снимок УЗИ или памятная мелочь

ХОЧУ ЗАПОМНИТЬ

ОСТАНОВИТЬСЯ И ЗАПОМНИТЬ

Первый триместр: итоги



ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ ВО МНЕ

ЧЕМ Я ГОРЖУСЬ

САМОЕ ТЁПЛОЕ ВОСПОМИНАНИЕ



ЧТО ПОДДЕРЖИВАЛО

ЧТО ХОЧУ ПОПРОСИТЬ

Моё настроение в конце триместра



спокойно



нежно



смешанно



устало



тревожно

ЦентрМаг



Здесь живут
ожидание, любовь
и маленькие чудеса

Центрум

