

Купить Дневник беременности. Пока ты растешь

ДНЕВНИКБЕРЕМЕННОСТИ

# Пока ты растёшь



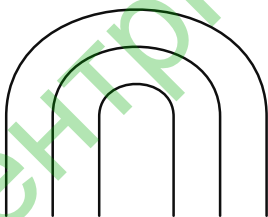
МАЛЕНЬКИЕ МОМЕНТЫ БОЛЬШОГО ОЖИДАНИЯ

ЦентрМаг

МАЛЕНЬКИЕ МОМЕНТЫ

БОЛЬШОГО ОЖИДАНИЯ

# Пока ты растёшь



Дневник беременности

Эта история принадлежит

---

Начало моей истории: \_\_\_\_\_

НАЧНЁМ БЕРЕЖНО

# Здесь можно быть собой



Не обязательно заполнять каждую строку.

01

## В своём ритме

Пиши, рисуй, вклеивай фотографии. Пропущенные дни ничего не портят: это твоя история, а не отчёт.

02

## С любыми чувствами

Радость, усталость и тревога могут соседствовать. Здесь найдётся место и для тёплых моментов, и для непростых.

03

## По одной неделе

Слева на развороте - самочувствие и вопросы. Справа - события, маленькие радости и слова малышу.

04

## С заботой о себе

Записывай вопросы к приёму и рекомендации своего специалиста. Даты наблюдения и обследований определяются индивидуально.



Дневник хранит воспоминания и вопросы. Он не заменяет обменную карту и медицинскую помощь.

## КАРТА ДНЕВНИКА



# У каждой истории свой ритм



С чего всё началось

4-9



Первый триместр

10-29



Второй триместр

30-61



Третий триместр

62-89



Если ожидание продолжается

90-91



Готовимся к встрече

92-99



Письма и первая встреча

100-105



Свободные страницы

106-108

Номера здесь относятся к страницам внутри дневника.

НАША ТОЧКА ОТСЧЁТА



# Тот самый день

Когда мир стал немного другим.

**Я узнала о тебе**

---

---

**Моя первая мысль и первые чувства**

---

---

---

---

**Как я рассказала о тебе и кому**

---

---

---

---



Слово, которым я бы назвала этот день: \_\_\_\_\_

ЛЮДИ РЯДОМ

# Мой круг поддержки



Помощь можно просить заранее.

## Мой специалист / клиника

Имя, телефон, удобный способ связи

---

---

## Близкий человек

Кому я могу позвонить и о чём попросить

---

---

## Практическая помощь

Кто поможет с делами, поездкой или домашним уютом

---

---



Куда обращаться при срочном вопросе о здоровье:

---

ОРГАНИЗОВАТЬ ЗАБОТУ

Мой план наблюдения



Даты и подготовку уточняю со специалистом.

| Дата / срок | Встреча / обследование | Что уточнить |
|-------------|------------------------|--------------|
|             |                        |              |
|             |                        |              |
|             |                        |              |
|             |                        |              |
|             |                        |              |
|             |                        |              |
|             |                        |              |
|             |                        |              |

Что взять с собой на ближайший приём

ЧТО ВАЖНО СПРОСИТЬ



# Вопросы на приём

Можно взять эту страницу с собой.

Приём: \_\_\_\_\_

Мои вопросы

---

---

Ответ и следующий шаг

---

---

Приём: \_\_\_\_\_

Мои вопросы

---

---

Ответ и следующий шаг

---

---

ЗАПИСАТЬ И УТОЧНИТЬ



# После приёма

Только рекомендации моего специалиста.

| Дата | Что рекомендовано | Когда / уточнения |
|------|-------------------|-------------------|
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |

О чём договорились к следующей встрече

ПЕРВЫЙ ПРИВЕТ

# Снимок нашей истории



Оставлю здесь копию, а оригинал сохраню отдельно.



Снимок, фотография или рисунок

Дата: \_\_\_\_\_ Срок: \_\_\_\_\_

**Что я почувствовала в этот момент**

---

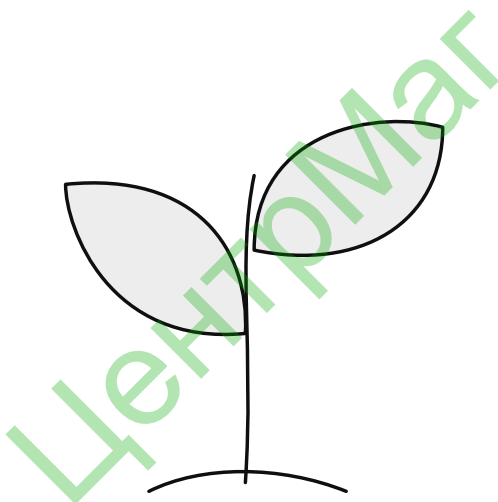
---

---

---

ГЛАВА 01

# Всё только начинается



Маленький секрет.  
Большие чувства.

У этой истории свой темп.  
Я могу проживать её по-своему.

МОЯ НОВАЯ ГЛАВА

# Что сейчас важно



С какими чувствами я вхожу в эту главу

---

---

---

---

Что помогает мне чувствовать опору

---

---

---

---

Что я хочу разрешить себе

---

---

---

---



Моя маленькая забота о себе:

---

МОЯ НЕДЕЛЯ

# Неделя 06



С \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

## Как я себя чувствую



☐ спокойно



☐ радостно



☐ тревожно



☐ устало



☐ по-разному

## Мой запас сил сегодня



меньше



больше

## Тело, сон и всё, что замечаю

---

---

---

---

## Хочу обсудить с врачом

---

---

---

МАЛЕНЬКАЯ ХРОНИКА



# Сохранить момент



Какая маленькая вещь сегодня сделала мой день теплее?

**Событие или открытие недели**

---

---

---

---

**Маленькая радость для меня**

---

---

---

**Пара слов тебе, малыш**

---

---

---

ОСТАНОВИТЬСЯ И ЗАМЕТИТЬ

# Маленькие итоги



Самое тёплое воспоминание

---

---

---

Что было непросто и что помогло

---

---

---

Чему я научилась за это время

---

---

---



Спасибо себе за \_\_\_\_\_

КАДР НА ПАМЯТЬ

# Вот какая я сейчас



Моя фотография, рисунок или маленький коллаж

Дата: \_\_\_\_\_

**Три слова об этом времени**

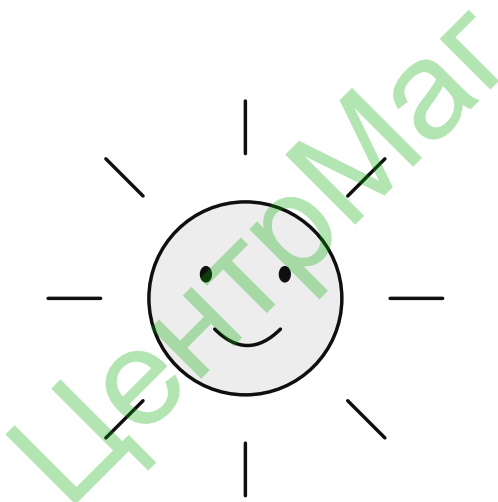
---

---

---

ГЛАВА 02

# Ближе с каждым днём



Открытия, планы  
и маленькие приветы.

У этой истории свой темп.  
Я могу проживать её по-своему.

МОЯ НОВАЯ ГЛАВА



# Что сейчас важно

Что меня сейчас радует

---

---

---

---

Что я хочу узнать или обсудить

---

---

---

---

Что делает мои дни удобнее

---

---

---

---



Моя маленькая забота о себе:

---

МОЯ НЕДЕЛЯ

# Неделя 14



С \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

## Как я себя чувствую



☐ спокойно



☐ радостно



☐ тревожно



☐ устало



☐ по-разному

## Мой запас сил сегодня



меньше



больше

## Тело, сон и всё, что замечаю

---

---

---

---

## Хочу обсудить с врачом

---

---

---

КАДР НА ПАМЯТЬ

# Вот такая я сейчас



Моя фотография, рисунок или маленький коллаж

Дата: \_\_\_\_\_

**Первый привет изнутри: дата и ощущения**

---

---

---

ГЛАВА 03

# Скоро познакoмимся



Меньше спешки.  
Больше места для нас.

У этой истории свой темп.  
Я могу проживать её по-своему.

МАЛЕНЬКАЯ ХРОНИКА



# Сохранить момент



Что я хочу сказать тебе перед нашей встречей?

**Событие или открытие недели**

---

---

---

---

**Маленькая радость для меня**

---

---

---

**Пара слов тебе, малыш**

---

---

---

ЕЩЁ НЕМНОГО ОЖИДАНИЯ



# У нас свой темп

Дополнительный разворот для записей.

Неделя / даты: \_\_\_\_\_

**Как я чувствую себя сейчас**

---

---

---

---

**О чём мы договорились со специалистом**

---

---

---

---

**Что помогает мне в эти дни**

---

---

---

ЭТИ ДНИ ТОЖЕ ВАЖНЫ



# Оставляю на память

Событие, разговор или мысль

---

---

---

---

Что я хочу сказать тебе сейчас

---

---

---

---

---



Необязательно успеть всё.  
Сегодня достаточно одного бережного шага.

ОБСУЖДАЮ С КОМАНДОЙ



# Мои пожелания к родам



Это пожелания для разговора с командой. По ситуации и медицинским показаниям план может меняться.

**Кто будет рядом и как меня поддержать**

---

---

---

**Что помогает мне чувствовать спокойствие**

---

---

---

**Что я хочу уточнить об облегчении боли**

---

---

---

ДОГОВОРИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ



# Мне важно знать

**Как мне объяснять решения и изменения плана**

---

---

---

---

**Что обсудить о первых часах с малышом**

---

---

---

---

**Мои вопросы о кормлении и помощи после родов**

---

---

---

---

## СПОКОЙНЫЕ СБОРЫ

# Сумка к нашей встрече



Список сверяю с правилами выбранного роддома.

- ☐ Документы и обменная карта
- ☐ Телефон и зарядное устройство
- ☐ Одежда и личные вещи для меня
- ☐ Средства гигиены по списку роддома
- ☐ Вещи для малыша по списку роддома
- ☐ Вещи для выписки и дороги домой

### Что добавить в мой список

---

---

---

---

Сумка стоит: \_\_\_\_\_

КОГДА ПРИДЁТ ВРЕМЯ

# Всё нужное под рукой



**Роддом, адрес и телефон**

---

---

---

**Кто поможет добраться и запасной вариант**

---

---

---

**Кого предупредить и кому передать дела**

---

---

---



Когда и куда обращаться - записываю рекомендации своей медицинской команды:

---

ВЪЁМ ГНЕЗДО



Дом, где нас ждут

Нужное можно собирать постепенно.

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

Без чего мы спокойно можем обойтись

БЕЗ ЛИШНЕЙ СПЕШКИ

# Покупки с заботой



Сначала потребность, потом список.

| Вещь / задача | План, ₽ | Факт, ₽ |
|---------------|---------|---------|
|               |         |         |
|               |         |         |
|               |         |         |
|               |         |         |
|               |         |         |
|               |         |         |
|               |         |         |
|               |         |         |

Можно одолжить, получить в подарок или отложить

ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ



Помощь, о которой договорились

| Дело                        | Кто / когда | Как связаться |
|-----------------------------|-------------|---------------|
| Еда                         |             |               |
| Домашние дела               |             |               |
| Покупки                     |             |               |
| Поездки                     |             |               |
| Время для отдыха            |             |               |
| Забота о старших / питомцах |             |               |
| Другое                      |             |               |

Кому скажу, если мне станет тяжело:

С БЕРЕЖНЫМ ОТНОШЕНИЕМ

# Мои первые дни дома



**Как мне удобнее принимать помощь**

---

---

---

**Что я хочу обсудить о гостях и фотографиях**

---

---

---

**Где я найду поддержку по восстановлению и кормлению**

---

---

---

ПИСЬМО НА ПАМЯТЬ



# Тебе, малыш

То, что я хочу однажды прочитать вместе с тобой.

ЦентрМаг

ПИСЬМО НА ПАМЯТЬ

# Себе, будущей маме



Слова поддержки на новый этап.

ЦентрМаг

ПРИВЕТ, НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК



# Мы познакомились

**Твоё имя и ласковое домашнее имя**

---

---

Дата: \_\_\_\_\_ Время: \_\_\_\_\_

Рост: \_\_\_\_\_ Вес: \_\_\_\_\_

**Мои первые слова тебе**

---

---

---

**Кто был рядом и что я хочу запомнить**

---

---

---

НАШ ПЕРВЫЙ КАДР



# Теперь мы рядом



Первая совместная фотография или рисунок

**Момент, который хочется сохранить**

---

---

---

---

ЗАБОТА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

# Теперь важно и мне



**Что я хочу обсудить на послеродовом приёме**

---

---

---

---

**Как я себя чувствую и какая помощь мне нужна**

---

---

---

---

**Даты встреч и контакты специалистов**

---

---

---

---

ГОЛОСА НАШЕЙ СЕМЬИ

# Что говорили близкие



## Забавные фразы и первые впечатления

---

---

---

---

---

---

---

---

## Тёплые пожелания для тебя

---

---

---

---

---

---

---

---

СВОБОДНЫЕ СТРАНИЦЫ



# Ещё немного нашей истории

ЦентрМаг

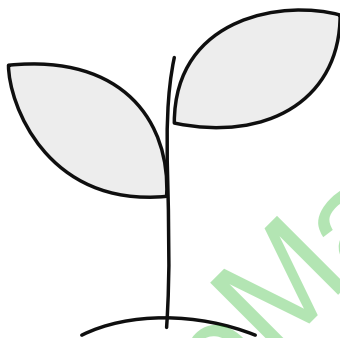
СВОБОДНЫЕ СТРАНИЦЫ



# Ещё немного нашей истории

ЦентрМаг

ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО



**Ты рос внутри.  
А теперь будет расти  
наша общая история.**

Одно желание для нас:

---

---

ЦентрМаг



**Самое большое  
приключение  
начинается  
с маленького  
«привет».**



ПОКА ТЫ РАСТЁШЬ