Купить Дневник беременности. Сохранять важное. Замечать свое

ДНЕВНИК БЕРЕМЕННОСТИ

В ожидании встречи

Мои недели, забота и маленькие открытия



ЦентрМаг

СОХРАНЯТЬ ВАЖНОЕ · ЗАМЕЧАТЬ СВОЁ

ЦентрМаг

МОЙ ДНЕВНИК

В ожидании встречи

Личная история беременности и записи для врача.

Имя



Этот дневник начат

Предполагаемая дата родов / кем и когда определена

Здесь есть место и заботе,
и чувствам, и памятным мелочам.

ЦентрМаг

Как устроен дневник

Начинайте с любого срока; заполняйте то, что подходит вам.

10–49	**40 недельных страниц**
50–61	**12 записей визитов**
62–69	**8 записей обследований**
70–75	**Подготовка и поддержка**
76–81	**Памятные события**
82–84	**Свободные заметки**

ЦентрМаг

Номер записи не означает неделю беременности.
Срок и план наблюдения уточняйте у специалиста.
Дневник дополняет медицинские документы, но не заменяет их.
Измерения и назначения записывайте по плану врача.

ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Важные контакты

Заполните заранее и держите страницу доступной.

Врач / акушерка / консультация

Круглосуточная акушерская помощь / куда обращаться

Близкий человек / транспорт / запасной контакт

Где лежат медицинские документы / экстренный номер

ЦентрМаг

Что важно знать обо мне

Только те сведения, которыми вы готовы поделиться.

Срок по медицинским документам / дата уточнения

Особенности здоровья / аллергии / что сообщить врачу

Текущее самочувствие / сон / эмоциональное состояние

Мои ожидания / какая поддержка нужна сейчас

ЦентрМаг

Будущие встречи

Даты и частота — по индивидуальному плану специалиста.

Дата / время	Срок	К кому / где	Подготовка

Если встречу перенесли, запишите новую дату и кому сообщили.

Что уточнить перед следующим визитом

ЦентрМаг

Что и когда пройти

Список и сроки согласуйте с врачом; здесь нет обязательного набора.

Исследование	Дата	Подготовка	Ответ к дате

ЦентрМаг

Для каждого исследования можно уточнить цель, ограничения и дальнейшие действия. Срок готовности не равен сроку консультации.

Кто сообщит результат / как связаться

Мой действующий план

Перенесите назначения врача, включая витамины и добавки.

Название / доза / когда принимать / кто назначил

С какой даты / до какого срока / особые указания

Переносимость / нежелательные реакции

Вопросы о совместимости / дата пересмотра

ЦентрМаг

Когда нужна помощь

Не ждите очередного визита или заполнения дневника.

Немедленно свяжитесь с медицинской службой

Тревожные признаки включают сильную или нарастающую головную боль, нарушение зрения, обморок, температуру 38 °C и выше, боль в груди или затруднение дыхания. Также важны сильная не проходящая боль в животе, кровотечение или подтекание жидкости из влагалища.

Обращайтесь за помощью при выраженном отёке лица или рук, боли и отёке одной ноги, рвоте с невозможностью пить, а также при мыслях о причинении вреда себе. При тяжёлом состоянии вызывайте экстренную помощь.

ЦентрМаг

Если кажется, что что-то не так

Сообщите, что вы беременны, назовите срок и симптомы. Даже если признака нет в списке, обратитесь за оценкой, если состояние вызывает тревогу. Перечень неполный.

Контакты — на странице 3. Об изменении шевелений — на следующей странице.

Шевеления малыша

Ориентируйтесь на привычный характер движений вашего ребёнка.

Первые ощущения

Обычно движения начинают ощущаться между 16-й и 24-й неделями. Если к 24 неделям вы их ещё не чувствуете, сообщите специалисту. Универсального числа движений для каждого дня нет.

Если движения уменьшились, исчезли или изменились

Свяжитесь с акушерской службой немедленно, даже ночью. Не ждите следующего дня. Не используйте домашний допплер, чтобы убедиться, что всё в порядке.

ЦентрМаг

Мой контакт / индивидуальные указания специалиста

Моя неделя

Срок _____ недель _____ дней Даты _____

САМОЧУВСТВИЕ

Ощущения / когда появились / сон / настроение:

ЗАБОТА И ПЛАНЫ

Что помогало / поддержка / что назначено на эту неделю:

ВОПРОСЫ И НАБЛЮДЕНИЯ

Что спросить; шевеления, если уже ощущаются:

Маленькое событие, которое хочется сохранить:

Памятки для срочного обращения — на страницах 8–9.

ЦентрМаг

Моя неделя

Срок _____ недель _____ дней Даты _____

САМОЧУВСТВИЕ

Ощущения / когда появились / сон / настроение:

ЗАБОТА И ПЛАНЫ

Что помогало / поддержка / что назначено на эту неделю:

ВОПРОСЫ И НАБЛЮДЕНИЯ

Что спросить; шевеления, если уже ощущаются:

Маленькое событие, которое хочется сохранить:

Памятки для срочного обращения — на страницах 8–9.

ЦентрМаг

Визит · 01

Дата _____ Срок _____ недель _____ дней

Специалист / место: _____

Мои вопросы и изменения со времени прошлой встречи

Что обсудили / выводы специалиста

Назначения / что сделать и к какому сроку

Следующая встреча / когда обращаться раньше

ЦентрМаг

Визит · 12

Дата _____ Срок _____ недель _____ дней

Специалист / место: _____

Мои вопросы и изменения со времени прошлой встречи

Что обсудили / выводы специалиста

Назначения / что сделать и к какому сроку

Следующая встреча / когда обращаться раньше

ЦентрМаг

Исследование · 01

Дата _____ Срок _____ недель _____ дней

Название / где: _____

Для чего назначено / подготовка по инструкции

Когда готов ответ / где хранится документ

Результат / пояснение специалиста

Дальнейшие действия / вопросы / дата обсуждения

ЦентрМаг

Исследование · 02

Дата _____ Срок _____ недель _____ дней

Название / где: _____

Для чего назначено / подготовка по инструкции

Когда готов ответ / где хранится документ

Результат / пояснение специалиста

Дальнейшие действия / вопросы / дата обсуждения

ЦентрМаг

Моя поддержка

Люди и конкретные дела, с которыми они могут помочь.

Кто рядом / как со мной лучше связываться

Быт, покупки, поездки: о чём договорились

Как поддержать меня эмоционально

К кому обратиться, если помощи не хватает

ЦентрМаг

Предпочтения к родам

Обсудите пожелания и возможные изменения плана с командой.

Что помогает мне чувствовать себя спокойнее

Кого хочу рядом / общение с медицинской командой

Вопросы об обезболивании и вариантах помощи

Что особенно важно / какие альтернативы обсудили

ЦентрМаг

Организация поездки

Практические детали по правилам выбранного учреждения.

Куда ехать / контакты / когда звонить по плану врача

Основной и запасной маршрут / транспорт

Документы / кто поможет их собрать

Что уточнить у роддома заранее

ЦентрМаг

Собрать необходимое

Составьте список по рекомендациям вашего учреждения.

Документы и личные вещи

Для удобства и связи

Для малыша / для выписки

Что осталось подготовить / кто поможет

ЦентрМаг

Первые дни дома

План поддержки можно менять по ситуации.

Еда, сон и бытовая помощь

К кому обращаться по вопросам моего здоровья

Поддержка в уходе и кормлении малыша

Мои границы / гости / что облегчает день

ЦентрМаг

Вопросы о встрече

Сохраните то, что хочется узнать до родов.

Вопросы о начале родов и обращении за помощью

Вопросы о восстановлении

Вопросы об уходе за малышом

Ответы / что ещё уточнить

ЦентрМаг

Как я узнала

Дата _____ Место _____

Место для фото или рисунка

Какие мысли и чувства хочется сохранить

ЦентрМаг

Первая важная встреча

Дата _____ Срок _____

Место для фото или рисунка

ЦентрМаг

Слова, впечатления и маленькие детали

Первые шевеления

Дата _____ Срок _____

Место для фото или рисунка

ЦентрМаг

Как это ощущалось и что я подумала

Люди рядом

Дата _____ Событие _____

Место для фото или рисунка

ЦентрМаг

Поддержка, которую хочется помнить

Письмо малышу

Дата _____ Срок _____

То, что я хочу рассказать тебе

ЦентрМаг

Особенный день

Дата _____ Событие _____

Место для фото или рисунка

ЦентрМаг

Моя история этого дня

Заметки · 1

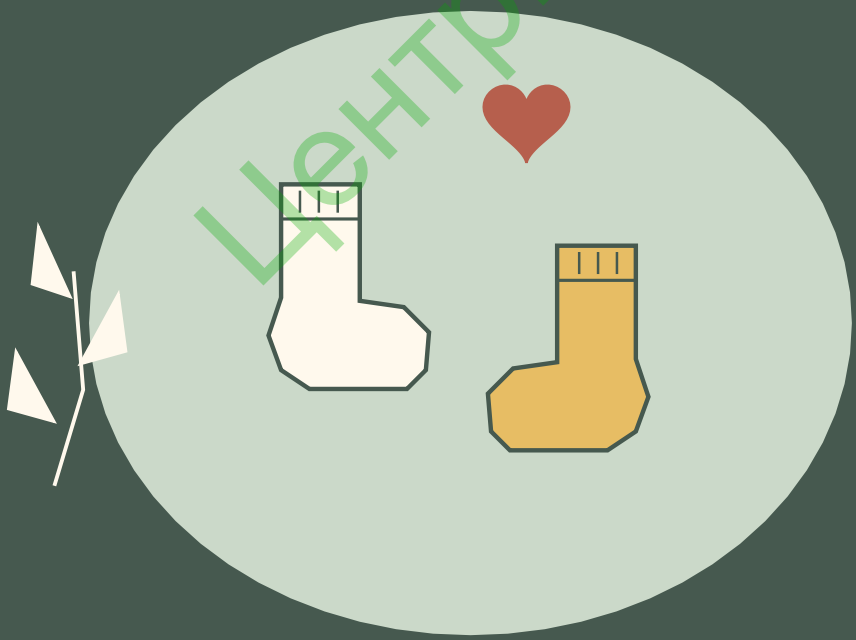
Дополнительные наблюдения, вопросы и воспоминания.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

Здесь начинается наша история.

Неделя за неделей —
всё, что важно сохранить.



ЦентрМаг

В ОЖИДАНИИ ВСТРЕЧИ