



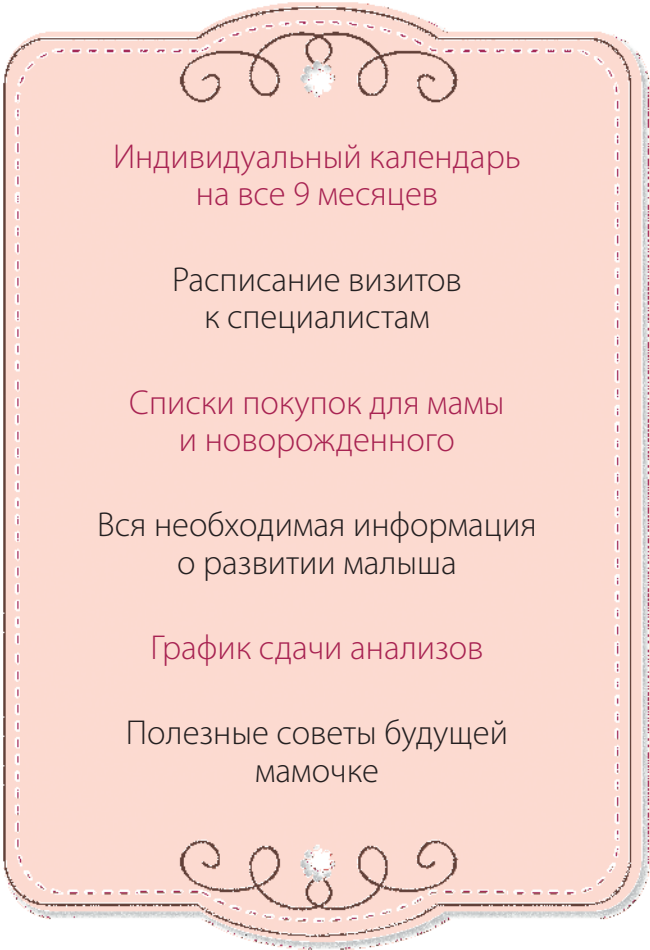
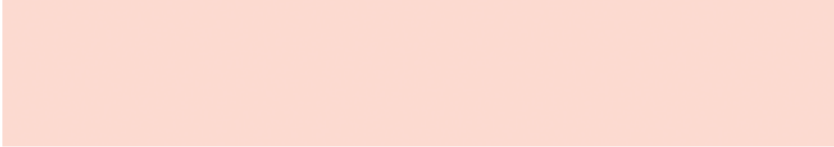
Этот ежедневник принадлежит _____

Предполагаемая дата родов _____

Важные телефоны _____

Незабываемый период вашей беременности станет легким и приятным с нашим удобным ежедневником! Ежедневник – практичный спутник будущей мамочки. Вы узнаете, что будет происходить с вами и вашим малышом в каждую из сорока недель волнующего периода. Вы узнаете, как беречь себя и малыша, как способствовать здоровому течению беременности, вовремя сдавать анализы и сделать необходимые покупки.





Индивидуальный календарь
на все 9 месяцев

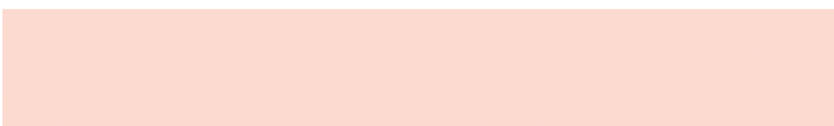
Расписание визитов
к специалистам

Списки покупок для мамы
и новорожденного

Вся необходимая информация
о развитии малыша

График сдачи анализов

Полезные советы будущей
мамочки



МОСКВА
2017

СОДЕРЖАНИЕ

1 МЕСЯЦ	7
4 недели	9
2 МЕСЯЦ	13
5 недель	15
6 недель	19
7 недель	23
8 недель	27
3 МЕСЯЦ	31
9 недель	33
10 недель	37
11 недель	41
12 недель	45
4 МЕСЯЦ	49
13 недель	51
14 недель	55
15 недель	59
16 недель	63
5 МЕСЯЦ	67
17 недель	69
18 недель	73
19 недель	77
20 недель	81
6 МЕСЯЦ	85
21 неделя	87
22 недели	91
23 недели	95
24 недели	99



7 МЕСЯЦ	103
25 недель	105
26 недель	109
27 недель	113
28 недель	117

8 МЕСЯЦ	121
29 недель	123
30 недель	127
31 неделя	131
32 недели	135

9 МЕСЯЦ	139
33 недели	141
34 недели	145
35 недель	149
36 недель	153

10 МЕСЯЦ	157
37 недель	159
38 недель	163
39 недель	167
40 недель	171

Приложения	174
------------------	-----







*Сейчас во мне бьется два сердца.
Спокойно и размеренно. Это волшебное
чувство я запомню навсегда.*



Что происходит на этой неделе?

Вы провели тест на беременность, и ваши предположения обернулись твердой уверенностью. Поздравляем! Совсем недолго ждать того дня, когда на ваших руках будет агукать очаровательная кроха. Пока это кажется невероятным, но это действительно так. Ведь к этому времени зародыш из скопления делящихся в матке клеток уже превратился в плод и у него начал формироваться важнейший орган – сердце. Все основные органы малыша закладываются в период до 10-й недели, так что первый триместр беременности – крайне ответственный период для будущей мамочки.

Что мне необходимо сделать?

- Связаться с женской консультацией или специализированным медицинским центром, где планируете наблюдаться, и договориться о визите. Помните, что встать на учет необходимо до 12 недель, чтобы получить родовой сертификат и иметь право на единовременное пособие по беременности.
- Начать прием фолиевой кислоты.
- Бросить курить, если это еще не сделано.
- Избегайте в ближайшие 6 недель принимать горячую ванну и баню, не занимайтесь спортом, не поднимайте тяжести.

.....

.....

.....

.....



_ / _ / _



_ / _ / _



_ / _ / _

Пора менять привычки

Прежние виды рабочей деятельности, повседневных дел и активных хобби теперь могут представлять опасность. Необходимо перестать контактировать с химикатами для домашней уборки, красками и растворителями. Чтобы избежать токсоплазмоза, который хотя и встречается редко, но может оказать негативное влияние на плод, не ленитесь надевать перчатки при уборке кошачьего туалета. Если вы еще не начали принимать витамины для беременных до зачатия, сделайте это сейчас. Особенно важно принимать фолиевую кислоту.



4 НЕДЕЛИ



___ / ___ / ___



___ / ___ / ___



___ / ___ / ___

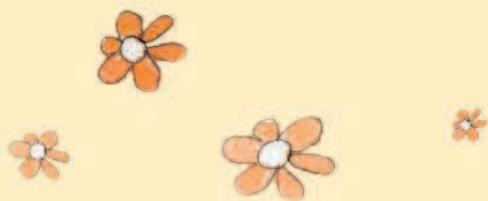


Начинаем дружить со спортом



Самое время обдумать и пересмотреть свои отношения со спортом: правильно подобранный комплекс упражнений подготовит организм к родам, позволит избежать разрывов и депрессии беременных. Впереди не самые простые девять месяцев, поэтому необходимо в себе развивать силу и выносливость. И хотя новичкам приступить к занятиям можно будет не раньше второго триместра, будущие мамы, которые привыкли к активному образу жизни, могут пока не оставлять своих занятий – при условии, что данный вид спорта не чреват травмами. Полезно присмотреться к плаванию, аквааэробике и йоге. Кроме того, абсолютно всем рекомендуется продолжительная ходьба на свежем воздухе.

Для записей



*Мои радостные эмоции – первые твои
впечатления о мире. Я раскрашу их
только в добрые цвета.*



Что происходит на этой неделе?

Плацента и пуповина, которые обеспечивают плод питательными веществами и кислородом, уже активно функционируют. У малыша развивается центральная нервная система, формируются слои больших полушарий мозга. Начинается закладка печени и поджелудочной железы, а также верхних дыхательных путей – гортани и трахеи. А вы можете почувствовать первые признаки беременности: тошноту, утомляемость, болезненность груди и учащение позывов к мочеиспусканию. Эти симптомы хотя и не слишком приятны, но абсолютно нормальны.

Что мне необходимо сделать?

- Посетить врача-гинеколога.
- Позвонить в клинику, узнать, какие анализы берутся натощак и как правильно подготовиться к их сдаче.
- Записаться на первое УЗИ.
- Купить хорошую соковыжималку: не забываем про «живой» витамин С, которого много в апельсиновом соке, киви, черной смородине.

.....

.....

.....

.....

.....

.....