



Посвящается Марку, Матильде и Сэту,
которые делают воспитание детей
самой лучшей работой в мире

ШЭННОН
КАЛЛЕН

★ ★
Я МАМА,
Я УСТАЛА!
★ ★ ★

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ДНЕВНИК
ДЛЯ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ



Москва 2018

УДК 686.8
ББК я92
К17

Shannon Cullen
I'm Wrecked, This is My Journal:
The Alternative Baby Book for Frazzled Parents

First published in Great Britain in 2017 by Michael O'Mara Books Limited
Copyright © Shannon Cullen 2017

Каллен, Шэннон.
К17 Я мама, я устала! Альтернативный дневник для молодых родителей / Шэннон Каллен. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 224 с. : ил. — (Подарочные издания. Ребенок)

ISBN 978-5-04-089214-3

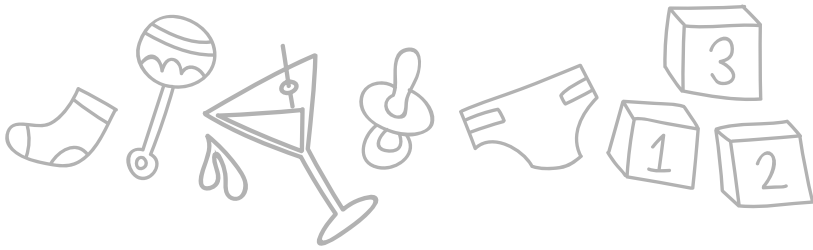
Первый год после родов — то еще приключение для молодых родителей! В это время в доме рождается целая вселенная, центром которой становится новый член семьи. Однако непривычный график жизни способен измотать даже бывалого энеджерджайзера, поэтому рано или поздно любой маме понадобится пауза.

Этот дневник предоставит тебе простор для творчества, а также подарит море идей и океан советов, чем заняться в ваш первый совместный год. И помни: усталость — это не болезнь, а просто этап на пути к самым удивительным событиям в твоей жизни.

**УДК 686.8
ББК я92**

© **Круглов О.Е.**, перевод на русский язык, 2017
© **Поляк Н.Е.**, иллюстрации, 2017
© **Оформление. ООО «Издательство «Э»**, 2018

ISBN 978-5-04-089214-3



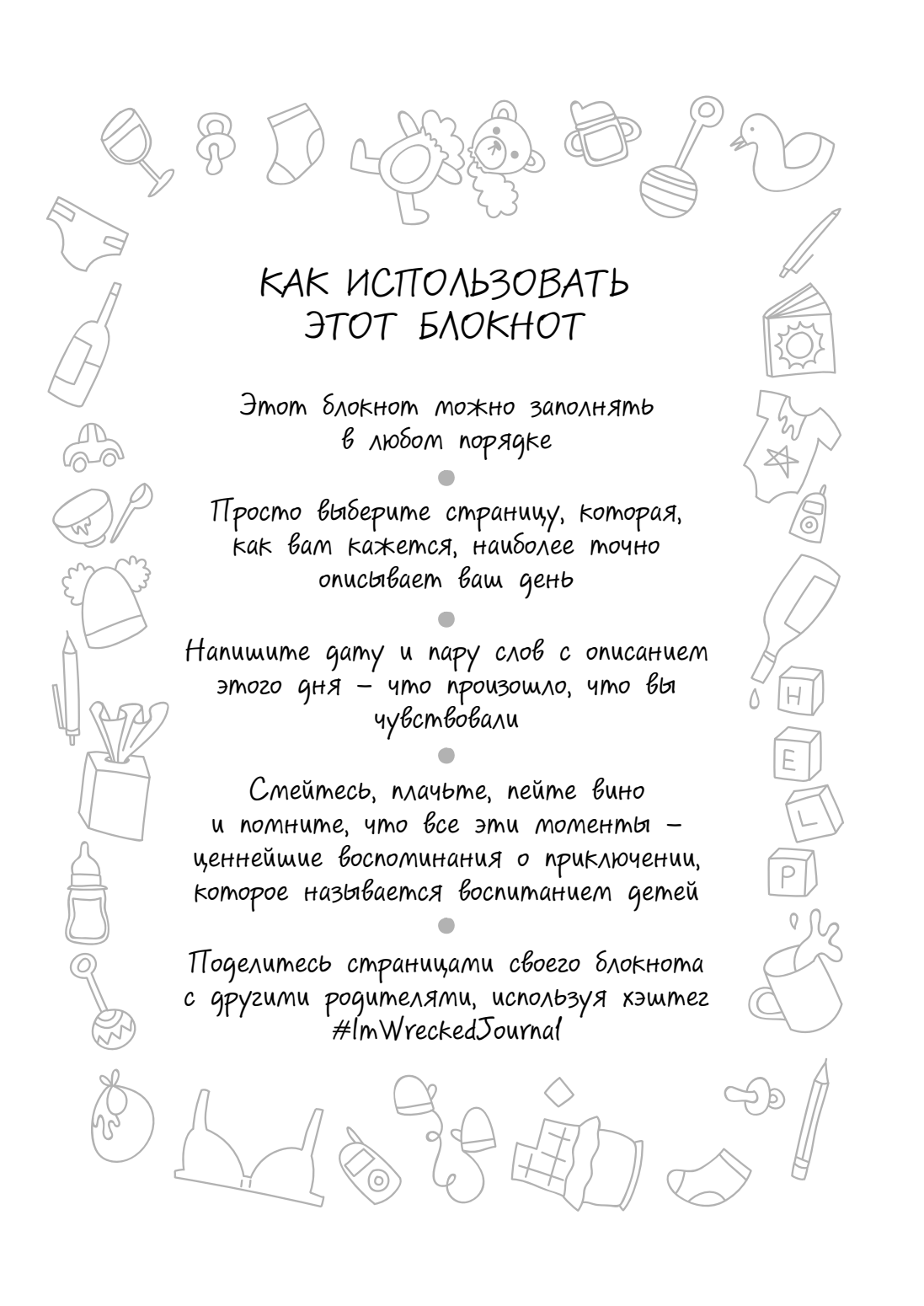
ЭТОТ БЛОКНОТ
ПРИНАДЛЕЖИТ:

Ваше имя

МАМЕ:

Имя ребенка





КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ БЛОКНОТ


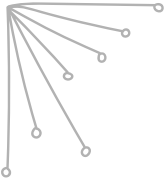
Этот блокнот можно заполнять
в любом порядке

Просто выберите страницу, которая,
как вам кажется, наиболее точно
описывает ваш день

Напишите дату и пару слов с описанием
этого дня – что произошло, что вы
чувствовали

Стейтесь, плачьте, пейте вино
и помните, что все эти моменты –
ценнейшие воспоминания о приключении,
которое называется воспитанием детей

Поделитесь страницами своего блокнота
с другими родителями, используя хэштег
[#ImWreckedJournal](#)



ВАЖНЫЕ ДАТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ИНАЧЕ НИКОГДА НЕ ВСПОМНИТЕ

Первая улыбка

Первый зуб

Впервые перевернулся (-лась)

Впервые пополз (-ла)

Первые шаги

Первое слово

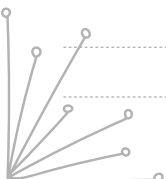
или звукоподражание



Первая прививка

Первый патронажный визит

Первый прием у врача

Дата: Сегодня:





«Младенцы не моргают. Не пугайтесь».

Имя ребенка:

Время рождения:

Вес:

Дата рождения:

Цвет глаз:

Цвет волос:

Кто принимал роды:

Пять слов для описания этого дня:

.....

.....

.....

Дата: Сегодня:



Напишите здесь имя ребенка
и раскрасьте его.

**«Ты не понимаешь, как много
на самом деле людей вызывают
у тебя неприязнь, пока не начнешь
выбирать имя для своего ребенка».**

Дата: Сегодня:

.....

.....

В честь кого или чего вы назвали
своего малыша?

Какие еще имена были
в окончательном списке?

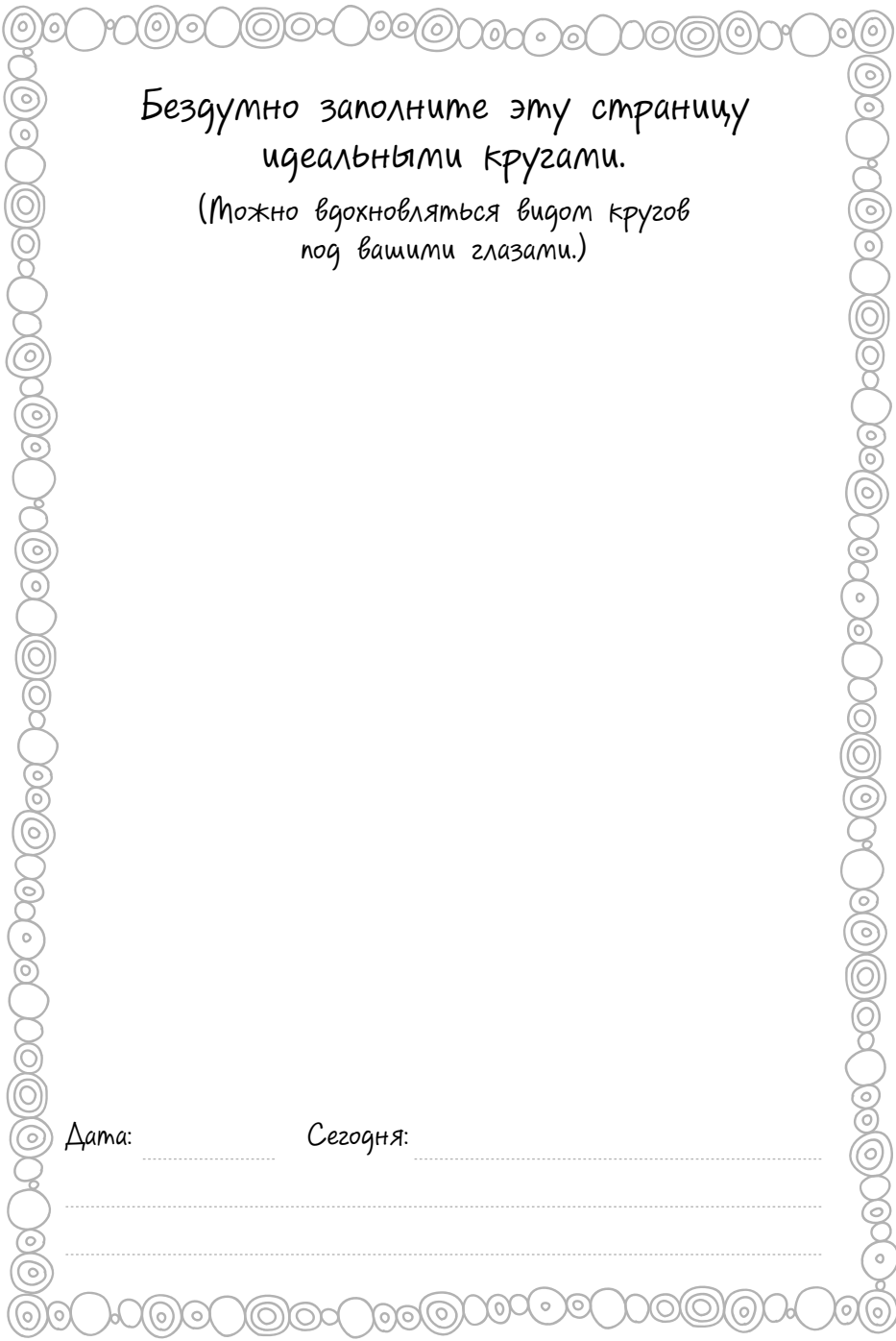
Дата:

Сегодня:

.....

.....

.....



Бездумно заполните эту страницу
идеальными кругами.

(Можно вдохновляться видом кругов
под вашими глазами.)

Дата: Сегодня:

.....

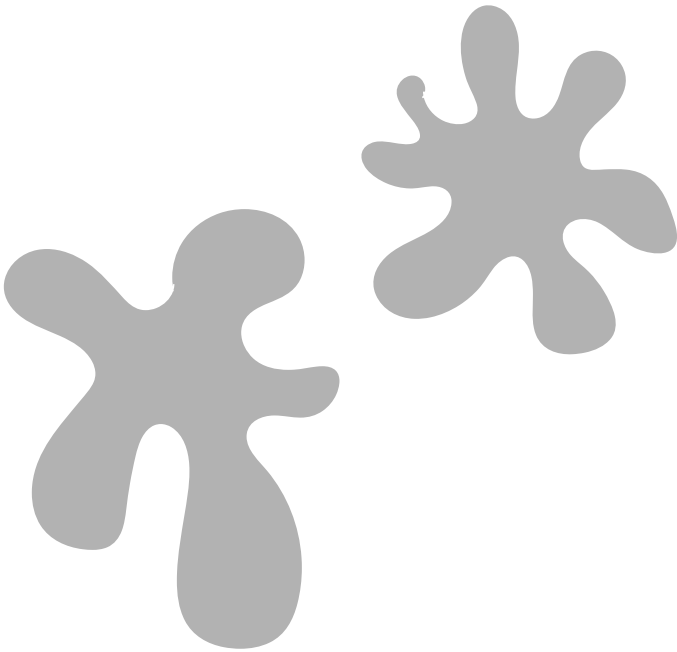
.....



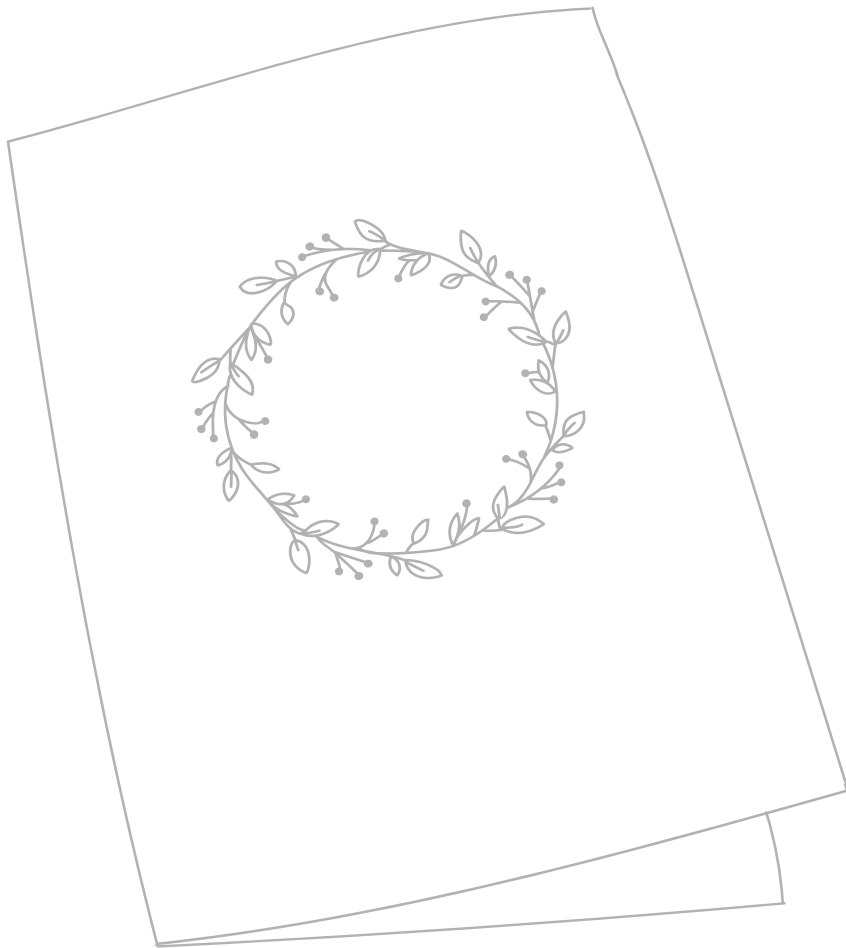
Используя детский крем,
поместите на этой странице
отпечаток ноги вашего малыша.

Дата: Сегодня:





Придумайте и нарисуйте открытку
«Добро пожаловать в мир родителей!».



Дата: Сегодня:

.....
.....