

Как пользоваться этим планером?



Если ты держишь в руках этот дневник, значит, совсем скоро в твоей жизни появится еще больше любви, и вместе с ней начнется особенный путь. Эти месяцы ожидания могут быть разными: вдохновляющими и волнительными, легкими и непростыми, но они будут наполнены радостью, открытиями и самыми нежными моментами, которые хочется сохранить.

Этот дневник станет твоим спокойным пространством где можно выдохнуть, записать мысли, мечты, вопросы. Тут ты сможешь отмечать изменения, которые с тобой происходят, клеивать фотографии и подготовиться к родам с заботой о себе.

Дневник не датированный — ты можешь начать вести его в любой день.

Каждый месяц беременности оформлен отдельным разделом. Внутри ты найдешь календарь, трекары, развороты для каждой недели, страницы для заметок и места для записи памятных событий и фотографий.

Обрати внимание: справочные материалы в дневнике не заменяют консультацию врача. Используй их как подсказки, а при любых сомнениях и вопросах обязательно обращайся к специалисту.

Пусть эти страницы сохранят твою историю ожидания — такую, какой она будет именно у тебя.

Моя медкарта

Особенности моего здоровья _____

Назначения _____

Ограничения _____

Мой вес _____ кг ПДР: ___/___/___ ПДПМ: ___/___/___

Тот самый день...

...когда ты узнала

Дата: __/__/__

Где я была: _____

Как я узнала (тест, анализ, УЗИ): _____

Моя первая мысль: _____

Чувства, которые сейчас испытываю _____

Кому сказала первой: _____

Какая была реакция? _____



Диалог со специалистом

Вопрос:

Ответ:

Вопрос:

Ответ:

Вопрос:

Ответ:

Вопрос:

Ответ:

Вопрос:

Ответ:

Вопрос:

Ответ:

Месяц № 1

Мое состояние сейчас: _____

Что нужно сделать на этом сроке?

1) _____

2) _____

3) _____



Месяц _____ Год _____

ПН	ВТ	СР	ЧТ

Это начало большого счастья

пт	сб	вс

Наша 1-я неделя

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

Мой вес сейчас _ _ _ кг

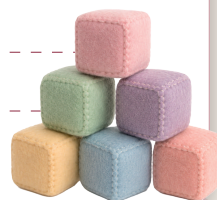
Уровень энергии

Качество сна

Настроение

Спокойствие

Заметки:



Наша 2-я неделя

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

Мой вес сейчас _ _ _ кг

Уровень энергии

Качество сна

Настроение

Спокойствие

Заметки:



Наша 3-я неделя

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

Наша 4-я неделя

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС