



ЛЮБИМАЯ
ФОТОГРАФИЯ
В ПОЛОЖЕНИИ

.....

МЕНЯ ЗОВУТ

.....

МОЙ ВОЗРАСТ

.....

РОДНОЙ ГОРОД

.....

КОГДА ЖДУ МАЛЫША

ДНЕВНИК БУДУЩЕЙ МАМЫ

40 НЕДЕЛЬ,

о которых я вспомню
с улыбкой

АВТОР ТЕКСТА И ИЛЛЮСТРАЦИЙ
КЕЙТ ПОКРЭС

УДК 686.81
ББК я6
П48

Kate Pocrass
40ISH WEEKS: A PREGNANCY JOURNAL

Copyright © 2015 by Kate Pocrass.
All rights reserved.
First published in English by Chronicle Books LLC,
San Francisco, California

Перевод с английского языка

Покрэс, Кейт.
П48 Дневник будущей мамы. 40 недель, о которых я
вспомню с улыбкой : иллюстрации автора / Кейт Покрэс ;
[пер. с англ. Д.А. Видавской]. — Москва: Эксмо, 2021. —
144 с. : ил.

ISBN 978-5-699-98274-5

Этот иллюстрированный дневник предлагает будущим мамам задокументировать все красочные подробности своей беременности, от первых реакций на радостную новость до встречи с малышом. Благодаря подсказкам, забавным вставкам и очаровательным иллюстрациям заполнение дневничка станет настоящим развлечением. Кроме того, будущие мамы смогут посмеяться над разными ситуациями во время беременности, а также запечатлеть мимолетные мгновения и забавные мелочи, которые поднимут настроение в настоящем и станут настоящим сокровищем в будущем.

УДК 686.81
ББК я6

ISBN 978-5-699-98274-5 © Видавская Д.А., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство Эксмо», 2021

ПОЗДРАВЛЯЮ

Твое приключение начинается

Многое может случиться за эти 40 недель: внезапные перепады настроения, необъяснимые желания, моменты искреннего изумления и яркие эмоции, не говоря уже о беспокойных ночах, недомоганиях, растущем животе, отекающих ногах и постоянно пополняющемся списке советов от докторов, родных, друзей и даже малознакомых людей.

Так много событий происходит вокруг и нелегко уследить за всем, что ты переживаешь. Позволь этому дневнику сопровождать тебя. Он организован по триместрам, а поскольку каждая беременность протекает индивидуально, то делать записи можно, возвращаясь к более ранним срокам или забегая вперед. Тут ты сможешь запечатлеть все мельчайшие детали и сохранить их на память. Ежедневные мелочи в ожидании ребенка подарят истинное представление об этом знаменательном периоде твоей жизни.

Расслабься, записывай и запоминай все, что будет происходить с тобой в эти необычайные недели. В конце ты можешь вклеить смешную или милую фотографию, которая напомнит тебе об этом незабываемом времени даже через несколько лет.

— Кейт Покрэм



Мы:
10 % УДИВЛЕНЫ
35 % БЛАГОДАРНЫ
57 % ОСТОЛБЕНЕЛИ

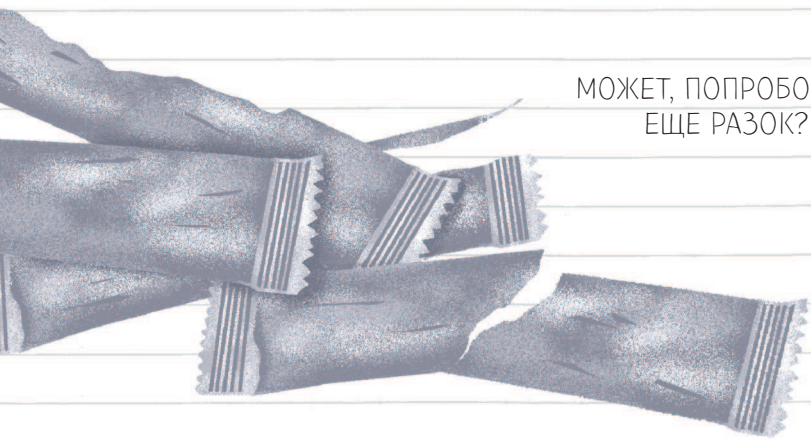
**1-й
ТРИМЕСТР**

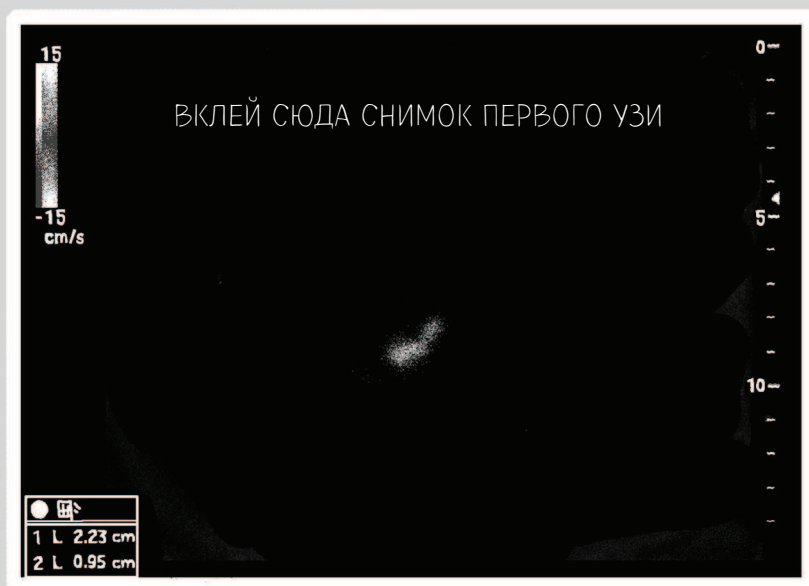
МОЯ ПЕРВАЯ РЕАКЦИЯ



ЕГО ПЕРВАЯ РЕАКЦИЯ

МОЖЕТ, ПОПРОБОВАТЬ
ЕЩЕ РАЗОК?

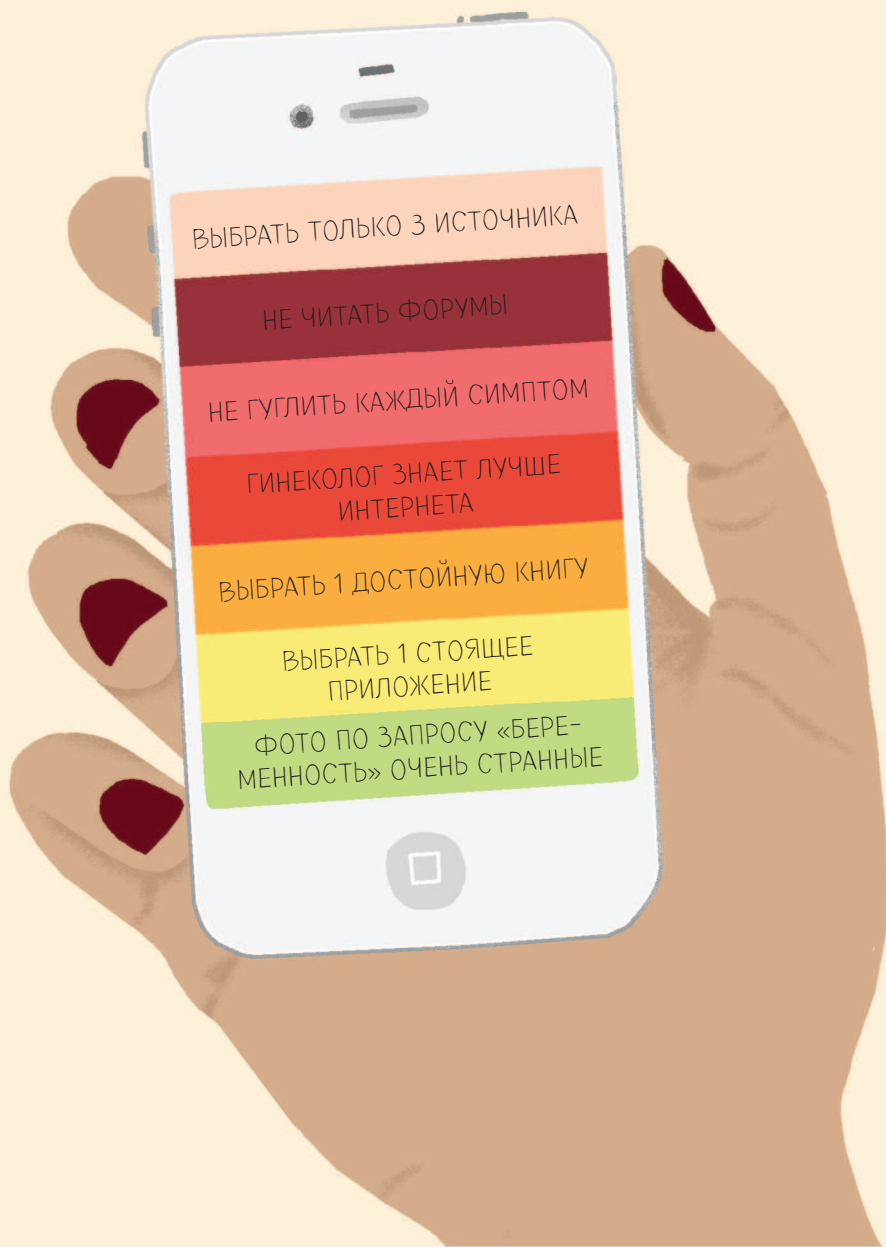




И ПОЧЕМУ-ТО ТЫ СРАЗУ ПОЛЮБИЛА
ЭТОТ МАЛЕНЬКИЙ КОМОЧЕК

ПЕРВЫЙ ПРИЕМ У ВРАЧА: ВОПРОСЫ И ЗАМЕТКИ

КАК СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ
В ПЕРЕИЗБЫТКЕ ИНФОРМАЦИИ



ВЫБРАТЬ ТОЛЬКО 3 ИСТОЧНИКА

НЕ ЧИТАТЬ ФОРУМЫ

НЕ ГУГЛИТЬ КАЖДЫЙ СИМПТОМ

ГИНЕКОЛОГ ЗНАЕТ ЛУЧШЕ
ИНТЕРНЕТА

ВЫБРАТЬ 1 ДОСТОЙНУЮ КНИГУ

ВЫБРАТЬ 1 СТОЯЩЕЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ

ФОТО ПО ЗАПРОСУ «БЕРЕ-
МЕННОСТЬ» ОЧЕНЬ СТРАННЫЕ



КАКАЯ ДОСАДА,
ЧТО СРЕДСТВА ОТ ИЗЖОГИ НЕ
ПРОДАЮТ ВЕДРАМИ!