



# Содержание

1 месяц .....	2	9 месяцев .....	124
О папе .....	12	Выбор имени .....	128
2 месяц .....	14	Письмо малышу от папы .....	129
Доктор .....	20	Письмо малышу от мамы .....	131
Витамины .....	28	Роды .....	146
3 месяц .....	30	Малыш .....	148
Релакс .....	34		
Приметы .....	46		
4 месяц .....	48		
Гимнастика .....	52		
Пишет папа .....	60		
5 месяц .....	62		
6 месяц .....	72		
Общение с малышом .....	78		
Меню .....	84		
7 месяц .....	90		
Декрет .....	100		
8 месяц .....	102		
Фотосессия .....	106		
Приданое малыша .....	116		
Выбор роддома .....	122		



Мой

ДНЕВНИК  
Беременности

Фото

Имя: \_\_\_\_\_

Фамилия: \_\_\_\_\_





I Месяц



Фото

Вес: \_\_\_\_\_

Окружность  
тали: \_\_\_\_\_



I Три мѣстр



# События и Планы на месяц



дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____
дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____
дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____
дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____
дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____





# I неделя

Люблю: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Не люблю: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мечтаю:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Обо  
мне



Образование: \_\_\_\_\_

Место работы: \_\_\_\_\_

Должность: \_\_\_\_\_

Зар. плата: \_\_\_\_\_

Любимая книга: \_\_\_\_\_

Любимый фильм: \_\_\_\_\_

Любимая еда: \_\_\_\_\_

Живу с \_\_\_\_\_

Сплю в сутки \_\_\_\_\_ часов.



Наследственные заболевания: \_\_\_\_\_



Группа крови: \_\_\_\_\_

Резус фактор: \_\_\_\_\_

Планы на ближайший год: \_\_\_\_\_



Что говорят звезды: \_\_\_\_\_



Мурмеланг



# 2 неделя

Когда я поняла, что хочу ребенка: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я хотела бы иметь \_\_\_\_\_ детей.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Примієння

М или Ж?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Помечтаю...

Это будет \_\_\_\_\_ (пол).

Он родится \_\_\_\_\_ (дата).

Вес будет \_\_\_\_\_ (г).

Рост будет \_\_\_\_\_ (см).



У него будут \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ волосы.

У него будут \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ глаза.

Он будет похож на

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Между второй и третьей акушерскими неделями беременности под сердцем женщины зарождается новая жизнь.

Хронические заболевания: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Мое отношение к  
детям: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Принимаю лекарства:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Что думает о детях муж:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Примечание



# 3 неделя

Как проходила подготовка к беременности:

---

---

---

---

---

---

---

---

Мысли: \_\_\_\_\_

---

---

---

**Особенный момент:**

---

---

---

---

---

---

---

---



После проникновения сперматозоида в яйцеклетку начинаются спремительные процессы по зарождению эмбриона. Внутри оплодотворенной яйцеклетки происходит формирование нового генетического материала, который включает в себя цвет кожи и черты лица будущего человека. Так формируется геном. Далее ему предстоит движение к матке и имплантация. Там эмбрион находится в маленьком водном мешочке с амниотической жидкостью. На данном сроке он получает питание не от организма будущей мамы, а из желточного мешка, в котором сейчас происходит процесс кроветворения.

Какие обследования проходила: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---



Принимала витамины:

Врачи, которых посетила:

---

---

---

---

---

---



Как готовился будущий папа:

---

---

---

---

Примечание



# 4 неделя

Как я поняла, что беременна: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

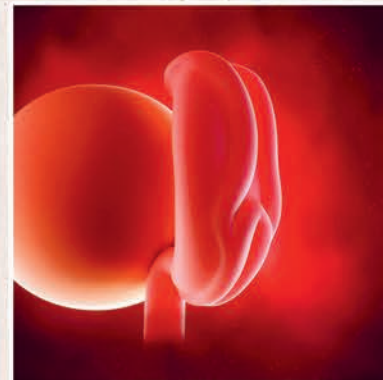
Моя реакция: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 триместр

Первые  
мысль и слова:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



На снимке УЗИ вы увидите лишь небольшое пятнышко, но именно в данный момент начинается формирование внезародышевых органов, которые помогут плоду дальше развиваться и защитят его. При этом у малыша есть уже головка, но она слишком маленькая, чтобы разглядеть ее.

Рост: 0,36-1 мм



Мой малыш  
размером  
с маковое  
зернышко.

Мест на беременность



Фото УЗИ

Кому сообщила новость:

---

---

---

---

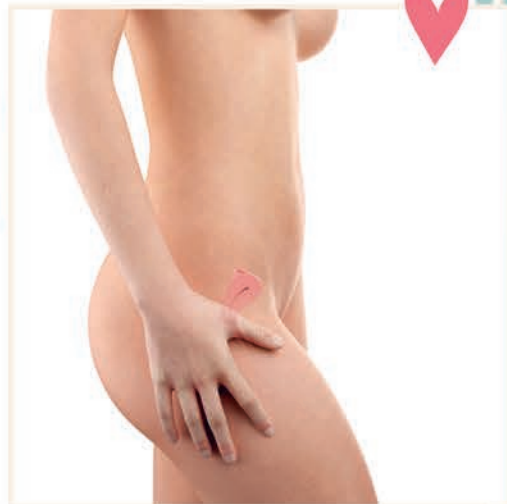
---

---

---

Дата:

Врач:



Примечание





О Папе

Как он узнал, что будет папой:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Папа



Первые  
слова:



Наследственные и хронические заболевания: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Реакция родственников:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Группа крови: \_\_\_\_\_

Резус-фактор: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Забавный момент:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



2 Месяц



Вес: \_\_\_\_\_

Окружность  
тали: \_\_\_\_\_



Фото



II тримесяц





# События и Планы на месяц



дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____
дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____
дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____
дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____
дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____	дата: _____







# 5 неделя

Мои ощущения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Первые признаки раннего токсикоза!*

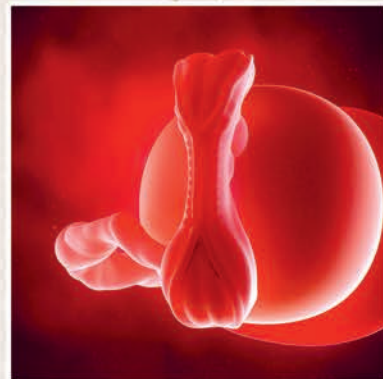
Вкусовые предпочтения: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Особенности  
недели:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



К пятой неделе плодное яйцо прикрепилось к стенке матки, и плод активно развивается. На пятой неделе беременности происходит активное формирование внутренних органов и систем, поэтому плод наиболее уязвим к негативным влияниям окружающей среды.

Рост: 1,5 мм

*Мой малыш размером с кунжутное семечко.*



Результаты посещения врача: \_\_\_\_\_



Вес: \_\_\_\_\_ Окр. жив.: \_\_\_\_\_ АД: \_\_\_\_\_



Обратить внимание!



Внешние изменения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Поведение будущего папы:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# 6 неделя

Мои ощущения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Возникают головные боли и даже обмороки.*

Вкусовые предпочтения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Особенности недели:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Ребенок заметно меняется. Шестая неделя беременности – это время, когда у него исчезает хвостик. Формируются череп, кости и хрящевая ткань. Намечается грудная клетка. Появляются нос и глаза. Вокруг плода образуется плодный пузырь.

Рост: 2–4 мм

*Мой малыш размером с перчинку.*

