

Блокнот, который вы держите в руках, создан, чтобы стать хранилищем самых сокровенных воспоминаний о том, как вы носили ребеночка под сердцем, о дне, когда он появился на свет, о первых месяцах его жизни. Когда малыш повзрослеет, такие записи станут настоящим сокровищем, и вы будете возвращаться к ним снова и снова.

Как все успевать
и никогда
не уставать

Я-мама

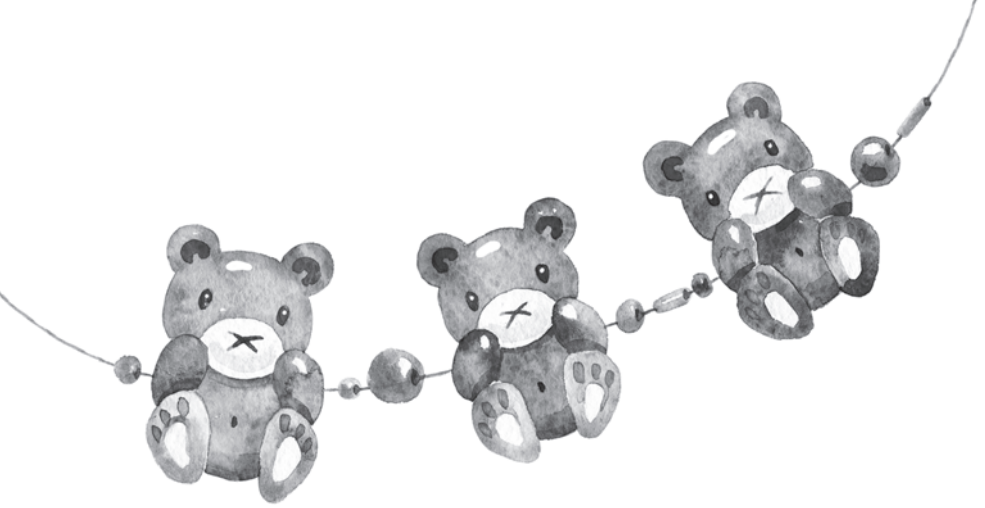
www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-3863-3



9 786171 238633





Я-мама

ХАРЬКОВ **КЛУБ**
2017  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



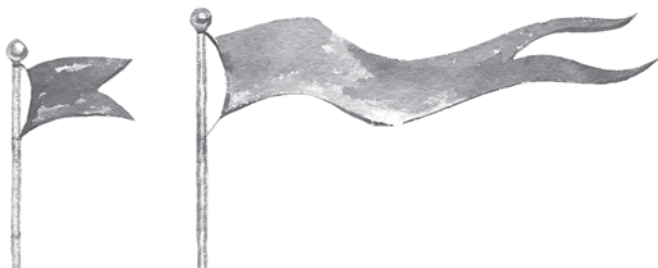


Этот дневник принадлежит

.....
.....
Расскажите в нем о том, как происходит сотворение чуда.

*С наступлением материнства женственность
расцветает во всей своей силе и красоте.*

В. Сухомлинский



Расскажите, как вы узнали о беременности

- Дорогой, я беременна!
- Ура! Наконец-то мы купим детскую железную дорогу!

День, когда это произошло:.....

.....

Где вы в этот момент находились?

.....

Где находился будущий папа?.....

.....

Опишите свои мысли и состояние:

.....

Опишите реакцию будущего отца и его первые слова:

.....

Кому еще сообщили об этом в тот же день?

.....

*Мама — это самое красивое слово,
произнесенное человеком.*

К. Гибран

Какая эта беременность по счету?

.....
.....

Долго ли вы ждали
этой беременности?
Или это был сюрприз?

.....
.....

Как вы готовились к ней?

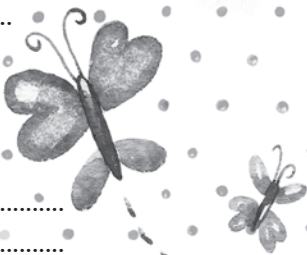
.....
.....

Готовы ли вы к переменам в вашей жизни?

.....
.....

Опишите свои мечты,
связанные с ребенком:

.....
.....
.....
.....



Попробуем угадать будущее?

Как вы думаете, кто у вас родится – мальчик или девочка?

Версия мамы:

Версия папы:

На кого ребенок будет больше похож?

Версия мамы:

Версия папы:

Когда он родится?

Версия мамы:

Версия папы:

Каким будет его вес?

Версия мамы:

Версия папы:



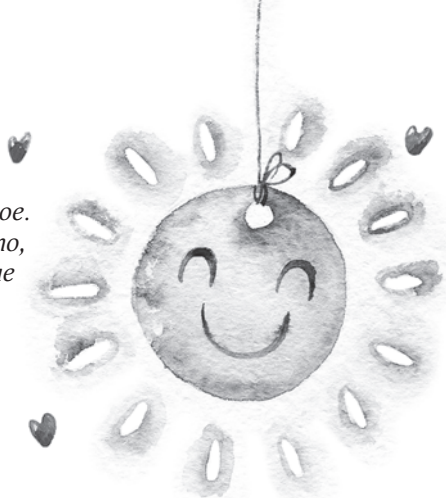


Если хотите, вы можете придумать какой-то приз тому, чьи предположения оказались более точными, но это не обязательно, ведь вы оба и так победители — меньше чем через девять месяцев у вас появится лучший в жизни подарок!



*Решиться обзавестись
ребенком — дело нешутливое.
Это значит решиться на то,
чтобы твое сердце отныне
и навсегда разгуливало
вне твоего тела.*

Э. Стоун



**Запишите свои пожелания малышу, расскажите,
как вы будете его любить и баловать:**

Пожелания мамы:

.....
.....
.....

Пожелания папы:

.....
.....
.....



Большинство женщин узнают о наступившей беременности благодаря задержке регулярной менструации, но есть признаки, по которым о новом состоянии можно догадаться еще до сбоя цикла. Отметьте в списке те особенности, которые были у вас:

Незначительные выделения

Один из самых ранних признаков беременности — это так называемое имплантационное кровотечение, чаще всего это несколько капель крови или даже просто чуть более темные, чем обычно, выделения. Это происходит в тот момент, когда эмбрион попадает в матку, где проживет следующие девять месяцев.

Повышение базальной температуры

Во второй фазе цикла температура начинает снижаться, а вот ее повышение может свидетельствовать о наступившей беременности.

Слабость и сонливость

Многие женщины, еще не зная о беременности, думают, что простудились или заболели, поэтому чувствуют слабость и постоянно хотят спать. Но, оказывается, все дело во временном снижении иммунитета.



Высокая чувствительность груди и ее увеличение

Грудь может становиться очень чувствительной, а может просто набухать и болеть при этом. Часто женщины отмечают потемнение ареол вокруг сосков.

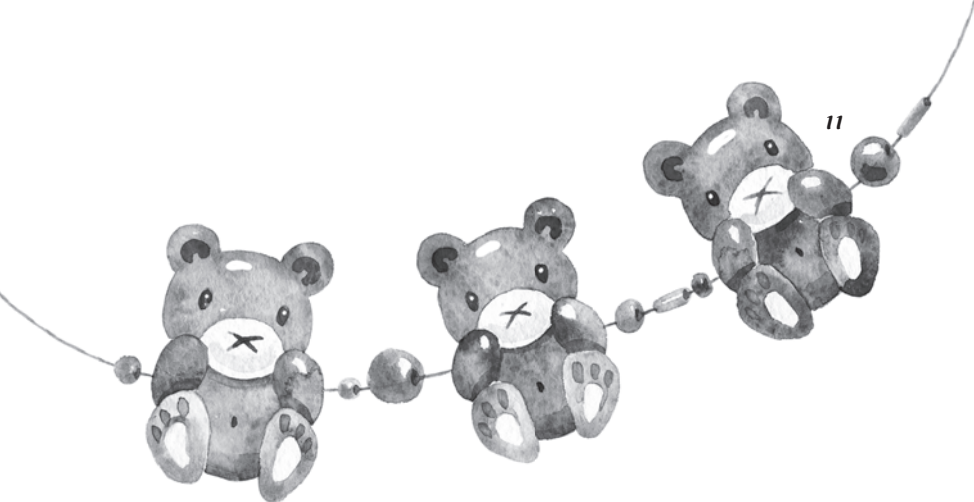
Плохой сон

Многие беременные страдают от бессонницы или оттого, что даже при нормальном режиме сна чувствуют усталость с самого утра.

Тошнота, изменение вкусовых предпочтений, отвращение к некоторым запахам

Этот симптом беременности известен давно, по нему еще наши прабабушки догадывались о своем интересном положении.



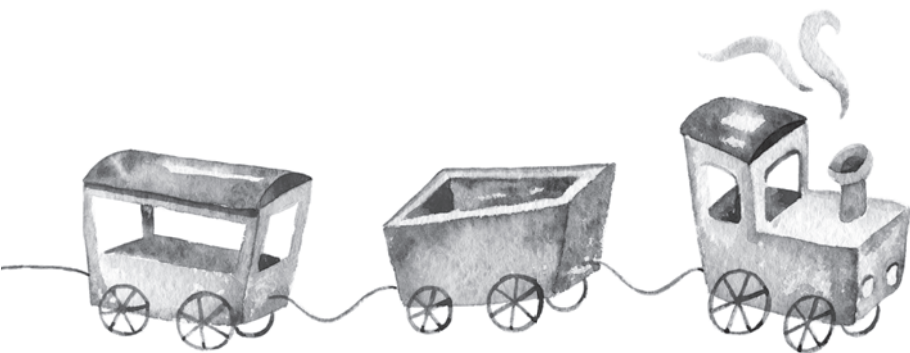


Тянущие боли в пояснице

Уже на самом раннем сроке женщина может чувствовать боль в поясничном отделе позвоночника.

Предчувствие

Иногда женщина просто знает о своей беременности, и ей не нужны никакие объективные симптомы для этого знания.



Соленые огурцы со сгущенкой или селедка с малиновым вареньем — это классические примеры любимых «блюд» беременных. Всем знакомы неожиданные изменения вкуса у будущих мамочек. Иногда это явление называют пищевой интуицией — так организм женщины старается получить витамины и микроэлементы, необходимые для развития плода.

Чего хочется	Чего не хватает
Мел, молочные продукты	Кальций
Зеленые овощи, зелень	Аскорбиновая и фолиевая кислоты
Пиво	Витамины группы В
Рыба, морепродукты	Витамин D и фосфор
Шоколад, мороженое, другие сладости	Глюкоза
Цитрусовые	Витамин С
Яблоки, морковь, капуста, мясо	Железо
Бананы, персики, абрикосы, картошка	Калий
Бобовые	Цинк



А теперь расскажите, как изменились ваши вкусы.

Продукты, которые вы полюбили во время беременности:

.....

.....

.....

Продукты, которые вы перестали употреблять:

.....

.....

.....

Самые странные вкусовые сочетания,
которые вы успели попробовать:

.....

.....

.....

.....

Любимые и нелюбимые запахи:

.....

.....

.....

Еще один известный спутник беременности — тошнота. Давайте узнаем, как наиболее эффективно с ней бороться.

1. В первую очередь расскажите о тошноте своему врачу. Если она беспокоит не по утрам, а ближе к вечеру и часто сопровождается рвотой, причиной может быть не токсикоз, а обострившийся гастрит. Эта болезнь часто прогрессирует во время беременности и, в отличие от токсикоза, требует обязательного лечения!
2. Ешьте часто и понемногу! Никогда не допускайте появления чувства голода. Рекомендуется всегда носить при себе бутерброд или йогурт, чтобы иметь возможность перекусить в течение дня. И даже прежде чем встать утром с постели, съешьте несколько крекеров, сухофруктов, немного гранолы или банан.
3. Включайте в рацион нежирный белок — куриную грудку, рыбу, морепродукты. Это прекрасный источник энергии, не вызывающий тяжести в желудке и скачков сахара в крови.
4. Пейте как можно больше жидкости: обезвоживание — основная причина появления тошноты и головных болей. Старайтесь употреблять не менее двух литров жидкости в день, но избегайте сладких и кофеиносодержащих напитков.
5. Польза чая с имбирем в борьбе с тошнотой доказана клиническими испытаниями.
6. Не терпите тошноту. Если какой-то запах или вкус вызывает неприятные ощущения, уберите этот продукт



из холодильника. Попросите близких не употреблять такие продукты в вашем присутствии.

7. Употребление травяных чаев с мятой, ромашкой, сладким укропом помогает снять неприятные ощущения, а также улучшает состояние после рвоты.
8. Лучше не пытаться избавиться от тошноты с помощью леденцов и конфет. Это может помочь на короткое время, но вызовет приток желудочного сока, что может сильно ухудшить ваше самочувствие.
9. Высыпайтесь: недосыпание ухудшает самочувствие и приводит к усилению чувства тошноты.
10. Старайтесь вести активный образ жизни, бывайте на свежем воздухе, но избегайте открытого солнца.
11. Ни в коем случае не нервничайте.



*Беременность — единственное
время в жизни женщины,
когда она не хочет
втянуть живот.
Народная мудрость*

В эти счастливые девять месяцев, когда в вашем животе растет малыш, вместе с ним быстро увеличивается и сам живот, грудь, а иногда и бедра. И это прекрасно! Жаль только, что кожа иногда не успевает расти и растягиваться так же быстро. Из-за этого на коже могут появляться растяжки, или, как их называют косметологи, стрии. Избавиться от них крайне сложно, а вот предотвратить их появление — значительно проще. Просто следуйте нашим советам.



1. Следите за питанием и не допускайте скачков веса.
2. Отдавайте предпочтение пище, богатой минеральными веществами и витаминами, включайте в рацион молочные продукты, рыбу, нежирное мясо, бобовые, свежие овощи, бананы, оливковое масло.



3. Если нет медицинских противопоказаний, возьмите за привычку принимать контрастный душ — это прекрасное средство для того, чтобы укрепить и привести кожу в тонус.
4. Регулярно делайте массаж — самостоятельно дома или в салоне у специалиста. Прекрасное домашнее средство — так называемый «щипковый» массаж, который представляет собой пощипывание кожи до легкого покраснения. Выполняйте его ежедневно в течение нескольких минут. А вот массажи, которые традиционно рекомендуют как антицеллюлитные — медовый, вакуумный, — могут разрушать сосуды кожи, что приведет к увеличению количества растяжек.
5. Не отказывайтесь от физической активности, это поможет поддерживать кожу в тонусе и не набирать лишний вес.
6. Используйте кремы для тела с витаминами А, С, Е, коллагеном, эластином.
7. Избегайте горячих ванн и душа, это делает кожу более чувствительной и тонкой.
8. А вот умеренно теплая ванна с отварами целебных трав (ромашки, чабреца) или с морской солью будет, наоборот, полезна. С отварами трав можно делать и прохладные компрессы.
9. Втирайте в кожу натуральные масла — оливковое, масло зародышей пшеницы, авокадо.
10. На поздних сроках носите специальные бюстгалтеры и бандажи.

*Женщина носит ребенка — 9 месяцев в себе,
2 года на себе, всю жизнь в сердце.*

Народная мудрость

Календарь беременности по неделям

Первая неделя беременности:

Начало было положено:

(укажите дату начала последней менструации)

Рост малыша: 0 см.

Вес малыша: 0 г.

Вес мамы:

Самочувствие мамы:

Настроение мамы:

Настроение папы:

Что еще произошло в жизни родителей?

.....



Важный факт:

Существует несколько способов подсчета срока беременности. Чаще всего акушеры и гинекологи начинают отсчет с первого дня последней менструации женщины, поэтому такой способ и называют акушерским. А срок, который начинается со дня зачатия, называют эмбриональным. Учитывая, что зачатие чаще всего происходит через две недели после начала созревания яйцеклетки, то и эти сроки отличаются примерно на две недели. Иначе, третья акушерская неделя соответствует первой неделе развития эмбриона.

Что сейчас происходит?

На самом деле беременности как таковой еще нет, мама и папа еще даже не знают, что она наступит, но именно в эти дни происходит событие, без которого она невозможна. Яйцеклетка начинает свое созревание в фолликуле. Примерно через 12—14 дней — это средний срок, иногда по ряду причин созревание может занять больше или меньше времени — яйцеклетка высвободится из фолликула и будет готова к зачатию. Первые две недели акушерского срока беременности называют теоретическими или фантомными, так как яйцеклетка только начала свое развитие, а развитие сперматозоида еще даже не началось.



***Поместите сюда несколько
фотографий этого прекрасного дня!***



УДК 618.2
Я11



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки и макета *Волковская Оксана*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

**Я — мама. Як все встигати
і ніколи не втомлюватися**

(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *Н. Ю. Олянішина*
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Т. Г. Верховська*

Підписано до друку 18.08.2017.
Формат 75x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Adonis». Ум. друк. арк. 9,75.
Наклад 5000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідчення ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**Я — мама. Как все успевать
и никогда не уставать**

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *Н. Ю. Олянишина*
Художественный редактор *Ю. А. Дзекунова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Т. Г. Верховская*

Подписано в печать 18.08.2017.
Формат 75x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Adonis». Усл. печ. л. 9,75.
Тираж 5000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.unisoft.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-3863-3

- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017