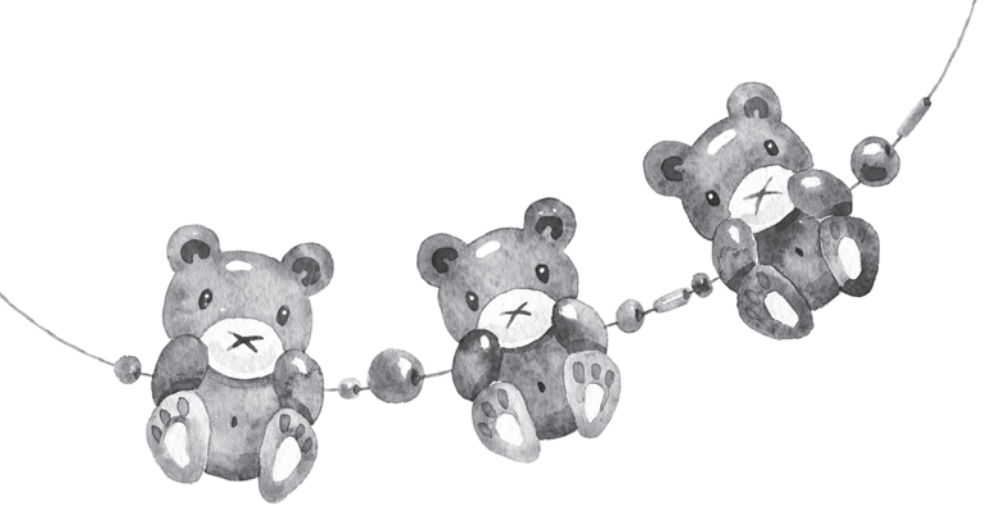
Блокнот, який ви тримаєте в руках, створений, щоб стати скарбничкою найпотаємніших спогадів про те, як ви носили дитину під серцем, про день, коли вона з'явилася на світ, про перші місяці життя. Коли малюк подорослішає, такі записи набудуть особливої цінності і ви повертатиметеся до них знову і знову.

www.bookclub.ua
ISBN 978-617-12-3862-6
9 786171 238626

Я-мама



Я-мама

ХАРКІВ
2017
КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

LOVE
YOU

Цей щоденник належить

.....

.....

Збережіть у ньому історію того, як створили диво.

З настанням материнства жіночність
розквітає у всій своїй силі та красі.

В. Сухомлинський

Розкажіть, як ви дізналися про вагітність

— Любий, я вагітна!
— Ура, нарешті можна буде купити іграшкову залізницю!

День, коли це сталося: .....

.....

Де ви були? .....

.....

Де був майбутній татусь? .....

.....

Що ви відчули, якими були ваші думки? .....

.....

Опишіть реакцію татка, якими були його перші слова: .....

.....

Кому ще повідомили того ж дня? .....

.....

Мама — найкрасивіше слово,
що промовляє людина.

К. Гібран

Яка за рахунком це вагітність? .....

.....

Як довго ви чекали на вагітність?
Чи, можливо, це був сюрприз?

.....

.....

Як ви готувалися? .....

.....

.....

Чи готові ви до змін у вашому житті? .....

.....

.....

Розкажіть про свої мрії,
пов'язані з дитиною: .....

.....

.....

Спробуймо вгадати майбутнє?

Як гадаєте, хто у вас народиться – хлопчик чи дівчинка?

Версія мами: .....

Версія тата: .....

На кого дитина буде більше схожа?

Версія мами: .....

Версія тата: .....

Коли вона народиться?

Версія мами: .....

Версія тата: .....

Якою буде її вага?

Версія мами: .....

Версія тата: .....

Якщо буде бажання, ви можете вигадати щось на кшталт призу для того, чиї припущення виявляться більш точними, але це зовсім не обов'язково, адже ви обидва вже переможці — менше, ніж за дев'ять місяців, у вас з'явиться найкращий у житті подарунок!

Зважитися обзавестися дитиною — не жарт. Це означає зважитися на те, щоб твоє серце відтепер і назавжди розгулювало поза твоїм тілом.

Е. Стоун

Занотуйте свої побажання малюкові, розкажіть, як ви будете його любити і пестити:

Побажання мами: .....

.....

.....

.....

Побажання тата: .....

.....

.....

.....

.....

Більшість жінок дізнаються про вагітність, коли затримується регулярна менструація, але існують ознаки, за якими про новий стан можна здогадатися раніше. Позначте у списку ті, які помічали у себе:

Незначні виділення

Одна з ознак вагітності, що з'являється раніше за інші, — це так звана кровотеча імплантації. Найчастіше це кілька крапель крові або навіть просто дещо темніші, ніж зазвичай, виділення. Вони з'являються в той момент, коли ембріон торує шлях у матку, де буде жити наступні дев'ять місяців.

Підвищення базальної температури

У другій фазі циклу в невагітних жінок базальна температура починає знижуватися, тоді як її підвищення може свідчити про вагітність.

Слабкість і сонливість

Деякі жінки, ще не дізнавшись про вагітність, уважають себе застудженими та хворими, бо погано почуваються і постійно хочуть спати, але насправді в цьому винне тимчасове зниження імунітету.

Висока чутливість грудей та їх збільшення

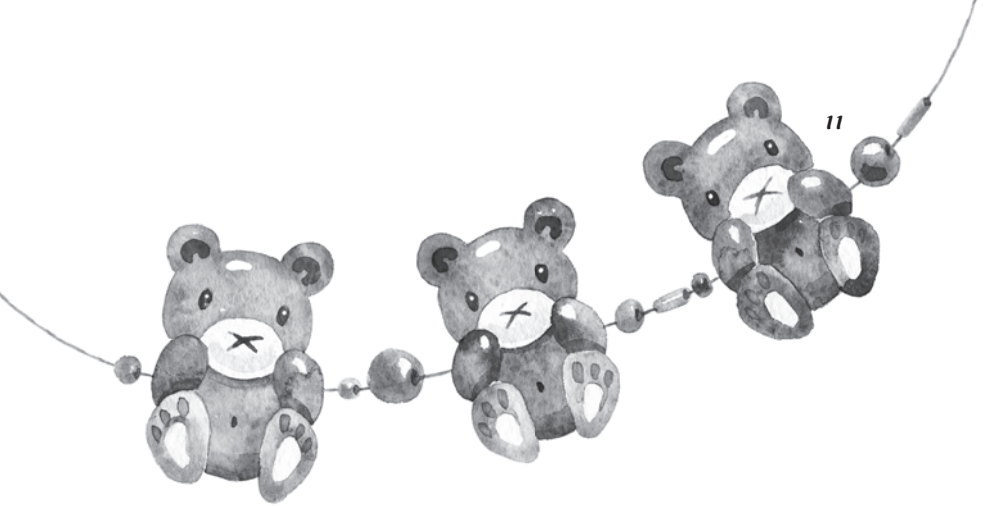
Груди можуть ставати занадто чутливими, а можуть набухати та боліти. Багато жінок відзначають потемніння ареол навколо сосків.

Поганий сон

Інколи вагітні страждають від безсоння або від того, що навіть після нормального міцного сну відчувають втому із самого ранку.

Нудота, зміна смакових пристрастей, відраза до деяких запахів

Цей симптом вагітності відомий з давніх-давен, ще нашим прабабусям він натякав на їхній цікавий стан.

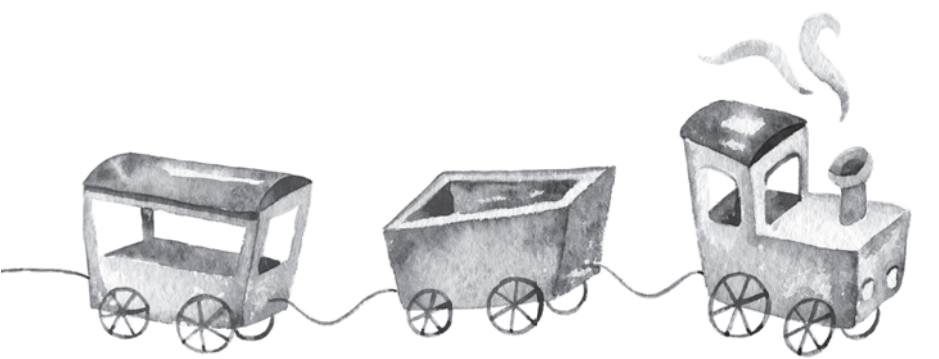


Тягнучий біль у попереку

Починаючи з ранніх строків, жінка може відчувати біль у поперековому відділі хребта.

Передчуття

Іноді жінка просто знає про свою вагітність і не потребує об'єктивних причин для цього знання.



Солоні огірки зі згущеним молоком або оселедець з малиновим варенням — це класичні приклади улюблених «страв» вагітних. Усім знайомі несподівані зміни смаку у майбутніх матусь. Іноді це явище називають харчовою інтуїцією — у такий спосіб організм жінки намагається отримати вітаміни і мікроелементи, що необхідні для розвитку плода.

Чого хочеться	**Чого не вистачає**
Крейда, молочні продукти	Кальцій
Зелені овочі, зелень	Аскорбінова та фолієва кислоти
Пиво	Вітаміни групи В
Риба, морепродукти	Вітамін D і фосфор
Шоколад, морозиво, інші солодощі	Глюкоза
Цитрусові	Вітамін С
Яблука, морква, капуста, м’ясо	Залізо
Банани, персики, абрикоси, картопля	Калій
Бобові	Цинк

А тепер розкажіть, як змінилися ваші смаки.

Харчі, що стали улюбленими під час вагітності:

.....

.....

.....

Харчі, які ви припинили вживати:

.....

.....

.....

Найдивніші смакові поєднання, які ви встигли скуштувати:

.....

.....

.....

.....

Улюблені та ненависні запахи: .....

.....

.....

.....

Ще один здавна відомий супутник вагітності — нудота. Дізнаємося, як найефективніше боротися з нею:

1. У першу чергу, розкажіть про нудоту своєму лікарю. Якщо вона турбує вас не зранку, а надвечір і часто супроводжується блювотою, спричинити її може не токсикоз, а загострення гастриту. Ця хвороба нерідко прогресує під час вагітності і, на відміну від токсикозу, потребує обов'язкового лікування!

2. Їжте часто і потроху! Уникайте почуття голоду. Бажано завжди носити при собі бутерброд або йогурт, щоб мати можливість перекусити протягом дня. І навіть перш ніж встати вранці з ліжка, з'їжте кілька крекерів, сухофруктів, трохи граноли або банан.

3. Раціон має включати нежирний білок — курячу грудку, рибу, морепродукти. Це чудове джерело енергії, що не викликає важкості у шлунку і стрибків цукру в крові.

4. Пийте більше рідини: зневоднення є основною причиною появи нудоти і головного болю. Намагайтеся вживати не менше двох літрів рідини на день, але уникайте солодких напоїв і таких, що містять кофеїн.

5. Користь чаю з імбиром у боротьбі з нудотою доведена клінічними випробуваннями.

6. Трав'яні чаї, наприклад із м'ятою, ромашкою, солодкий кріп допомагають позбутися неприємних відчуттів, а також поліпшити стан після блювоти.

7. Не варто терпіти нудоту. Якщо якийсь запах або смак викликає неприємні відчуття, приберіть цей продукт із

холодильника. Попросіть близьких не вживати такі продукти у вашій присутності.

8. Краще не намагатися позбутися нудоти за допомоги льодяників та цукерок. Це може допомогти на короткий час, але викличе приплив шлункового соку, що може значно погіршити ваше самопочуття.

9. Намагайтеся добре спати: брак сну погіршує самопочуття і призводить до посилення відчуття нудоти.

10. Ведіть активний спосіб життя, бувайте на свіжому повітрі, але уникайте відкритого сонця.

11. У жодному разі не нервуйте.

Вагітність — єдиний час у житті жінки, коли вона не хоче втягнути живіт.

Народна мудрість

У щасливі дев'ять місяців, коли у вашому животі зростає малюк, разом із ним швидко збільшуються і сам живіт, груди, а іноді й стегна. І це чудово! Шкода тільки, що шкіра іноді не встигає рости і розтягуватися так само швидко. Через це на ній можуть з'являтися розтяжки. Позбутися їх украй складно, а ось запобігти їхньому виникненню — значно простіше. Просто дотримуйтеся наступних порад:

1. Стежте за харчуванням і уникайте різких змін ваги.

2. Віддавайте перевагу їжі, що багата мінеральними речовинами і вітамінами, включайте в раціон молочні продукти, рибу, нежирне м'ясо, бобові, свіжі овочі, банани, оливкову олію.

3. Якщо немає медичних протипоказань, візьміть за звичку приймати контрастний душ — це прекрасний спосіб зміцнити шкіру і привести її в тонус.

4. Регулярно робіть масаж — самостійно вдома або в салоні у фахівця. Ефективний домашній засіб — так званий «щипковий» масаж — пощипування шкіри до легкого почервоніння. Виконуйте його щодня протягом кількох хвилин. А ось масажі, що традиційно рекомендують як антицелюлітні — медовий, вакуумний, — можуть руйнувати судини шкіри, що призведе до збільшення кількості розтяжок.

5. Не відмовляйтеся від фізичної активності, це допоможе тримати шкіру в тонусі і не набирати зайву вагу.

6. Застосовуйте креми для шкіри з вітамінами А, С, Е, з колагеном, еластином.

7. Уникайте гарячих ванн і душу, вони роблять шкіру більш чутливою і тонкою.

8. А ось помірно тепла ванна з відварами цілющих трав (ромашки, чебрецю) або морською сіллю буде, навпаки, корисна. З відварами трав можна робити і прохолодні компреси.

9. Втирайте у шкіру натуральні олії — оливкову, зародків пшениці, авокадо.

10. На пізніх строках носіть спеціальні бюстгальтери та бандажі.

Жінка носить дитину — 9 місяців у собі,
2 роки на собі, все життя у серці.

Народна мудрість

Календар вагітності по тижнях

Перший тиждень вагітності

Початок було покладено: .....

(зазначте дату початку останньої менструації)

Зріст малюка: 0 см.

Вага малюка: 0 г.

Вага мами: .....

Самопочуття мами: .....

Настрій мами: .....

Настрій тата: .....

Що ще сталося в житті батьків? .....

.....

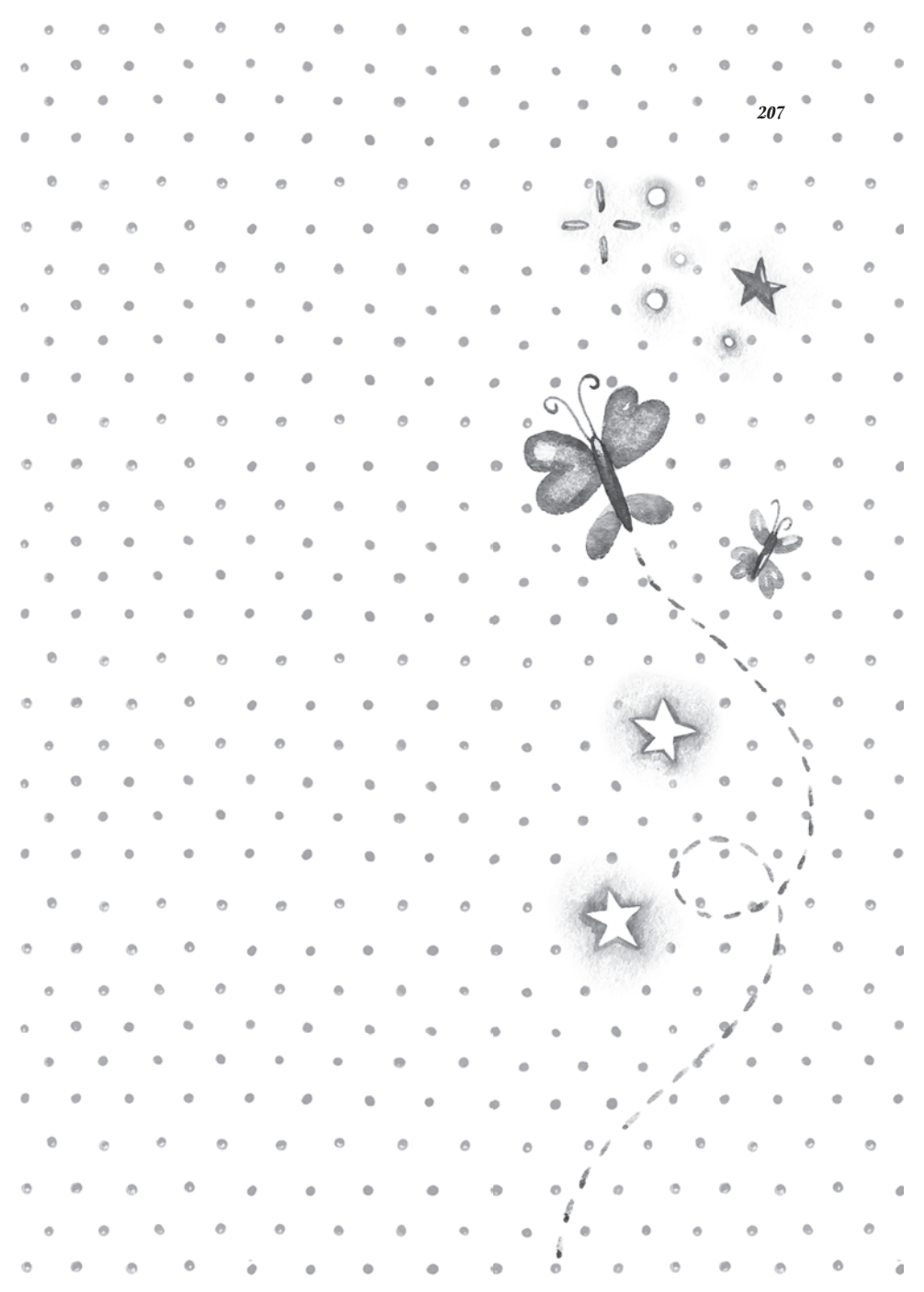
Важливий факт:

Є кілька способів підрахунку терміну вагітності. Найчастіше акушери і гінекологи починають відлік з першого дня останньої менструації жінки, тому такий спосіб і називають акушерським. А строк, який починається від дня зачаття, називають ембріональним. З огляду на те, що зачаття найчастіше відбувається через два тижні після початку дозрівання яйцеклітини, ці терміни відрізняються приблизно на два тижні, отже, третій акушерський тиждень відповідає першому тижню розвитку ембріона.

Що зараз відбувається?

Насправді вагітність як така ще не почалася, мама і тато ще навіть не знають, що вона настане, але саме в ці дні відбувається подія, без якої вона неможлива. Яйцеклітина починає своє дозрівання у фолікулі. Приблизно через 12—14 днів — це усереднений термін, іноді з різних причин дозрівання може тривати більше або менше часу — яйцеклітина вивільниться з фолікула і буде готова до зачаття. Перші два тижні акушерського терміну вагітності називають теоретичними, або фантомними, бо яйцеклітина тільки почала свій розвиток, а розвиток сперматозоїда ще навіть не почався.

Помістіть сюди кілька фотографій, зроблених у цей прекрасний день!



УДК 618.2
Я11

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Дизайнер обкладинки і макету *Волковська Оксана*

Видання для організації дозвілля

Я — мама. Як весь день крутитись і не заморитись

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 4000 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»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-3862-6

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2017
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє оформлення, 2017