



Министерство
социальной защиты
Алтайского края

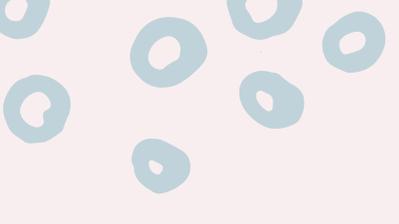


ДВА СЕРДЦА
ВМЕСТЕ

Дневник будущей мамы



шаг за шагом
вместе



Авторский коллектив:

Кузнецова Ю.Е., директор КГБУСО "Краевой кризисный центр для женщин"

Малашкина И.С., заместитель директора КГБУСО "Краевой кризисный центр для женщин"

Страхова А.С., заведующий организационно-методического отделения КГБУСО "Краевой кризисный центр для женщин"

Черных И.Г., психолог КГБУСО "Краевой кризисный центр для женщин"

Дурманова Т.Ю., методист КГБУСО "Краевой кризисный центр для женщин"

Визуальное оформление:

Рапин Г.Г., специалист по связям с общественностью КГБУСО "Краевой кризисный центр для женщин"

Тинибаева В.А., специалист по социальной работе КГБУСО "Краевой кризисный центр для женщин"

© Краевой кризисный центр для женщин, 2023.

Реализован в рамках проекта "Два сердца вместе", поддерживаемого фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации"

Здравствуй, дорогая будущая мама!

Поздравляем тебя с этим замечательным событием - ты совсем скоро станешь мамой.

Преображение в родителя - это значимый и ценный этап в жизни каждого человека. Мама для малыша становится целым миром, опорой и самым ярким маяком, который освещает жизненный путь своего ребенка. Именно вместе с мамой, с ее поддержкой, заботой и любовью ребенок познает этот мир, начинает улыбаться, делает свои первые шаги и произносит своё самое первое, но такое долгожданное слово «Мама».

Материнство наполняет сердце женщины непередаваемыми чувствами радости, безмерной любви, нежности и тепла к своему будущему ребенку.

Стоит помнить, что беременность является важным этапом в жизни женщины. Он означает начало нового жизненного пути, во время которого ты можешь испытывать различные чувства, начиная от легкого волнения, беспокойства, растерянности и заканчивая безумной любовью, нежностью и теплом по отношению к своему малышу.

Очень важно в этот период заботиться о себе, о своем состоянии и самочувствии.

Теперь от тебя зависит не только твоя жизнь, но и жизнь твоего ребенка.

Данный дневник разработан для того, чтобы ты смогла поделиться всеми своими мыслями, чувствами и радостными событиями по поводу беременности и родов.

А также запечатлеть в памяти самые значимые и важные события.

Он может помочь тебе сформировать осознанное, позитивное восприятие материнства, построить тесную эмоциональную связь с ребенком.

Ты можешь сохранить заполненный дневник и в будущем прочитать его вместе с ребенком, рассказать ему о том, какие были его первые шевеления в животе, как он реагировал на твои прикосновения и голос, как придумывала ему имя, как любила его и очень сильно ждала появления на свет.

Пусть этот дневник станет для тебя опорой на этом пути. Знай, что ты всегда сможешь найти в нем поддержку. А при необходимости ты сможешь обратиться за помощью к специалистам кризисного центра для женщин по указанным контактам.

Беременность – это время
надежды, любви и
мечтаний

дата начала
ведения дневника:

____. ____ . ____ г.

Мои данные:

Меня зовут: _____

Мой возраст: _____

Мой рост: _____

Мой вес: _____

Мой животик:

Месяц	Вес	Обхват живота
1 месяц		
2 месяц		
3 месяц		
4 месяц		
5 месяц		
6 месяц		
7 месяц		
8 месяц		
9 месяц		

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

1-13 НЕДЕЛИ

Одним из самых важных периодов вынашивания ребенка является первый триместр. Именно в это время начинает зарождаться новая жизнь, ребенок начинает развиваться, формируются все его органы и системы, начинает биться сердце.

Одновременно с этим происходят изменения в организме женщины: начинается гормональная перестройка, которая ведет к изменению во всем организме и готовит тело к вынашиванию и будущим родам.

В это время женщина должна в обязательном порядке встать на учет по беременности, сдать все необходимые анализы и следовать всем полученным рекомендациям врача. Во время беременности на твой организм ложится огромная нагрузка. И для того, чтобы быть уверенной в том, что нет проблем в собственном здоровье и малыш развивается правильно, необходимо регулярно проходить все обследования и скрининги.

Помимо этого, женщины, вставшие на учет по беременности на раннем сроке (не позднее 12 недели) имеют право на ежемесячное пособие.

Во время беременности с твоим телом начинают происходить значительные изменения, что может отразиться на состоянии ее здоровья. Ты можешь почувствовать следующие симптомы:

- **Утреннее недомогание**
- **Утомляемость**
- **Повышенная эмоциональность**
- **Пищевые пристрастия и антипатии**
- **Чувство головокружения**

Эти симптомы являются нормальными на ранних сроках беременности. Но если ты чувствуешь сильные недомогания, то лучше будет обратиться к своему врачу в женской консультации.

К окончанию 1-го триместра у ребенка:

- **Сформировались пальчики и появились ногти на руках и ногах**
- **Начинают проявляться черты лица**
- **Сформированы все основные органы малыша, работает система кровообращения**
- **Длина тела малыша 12 см, он уже похож на маленького человечка**
- **Ребенок начинает совершать хаотичные движения в животе, но вы пока не ощущаете его шевелений**

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

1-2 НЕДЕЛИ

Период вынашивания ребенка занимает в жизни женщины важную роль и может вызывать абсолютно разные чувства. Это может быть радость, восторг, воодушевление от осознания того, что внутри тебя зародилась жизнь, но при этом женщина может испытывать тревогу и чувства волнения, поскольку теперь ее жизнь начинает кардинально меняться.

В этот период могут возникнуть множество страхов и переживаний, которые могут помешать женщине испытать полноценно радость материнства. Нужно понимать, что тревожность во время беременности – это обычное явление, но при этом нужно вовремя заметить негативное влияние страхов на вашу жизнь.

Предлагаем пройти небольшой тест, чтобы определить уровень тревоги. Ежемесячное прохождение данного теста позволит контролировать тревожность и вовремя обратиться к специалисту, если он будет слишком высоким.

Укажите, в бланке или на отдельном листочке, как часто вы испытывали следующие симптомы тревоги за последний месяц, отметьте вариант ответа, который наиболее точно описывает ваше состояние для каждого из вопросов.

Шкала ответов может колебаться от 0 («совсем не было») до 3 («почти всегда») в зависимости от увеличения частоты проявления симптомов тревоги. После того, как отметите в таблице наиболее подходящий вариант, необходимо будет подсчитать баллы.

Ответ **«совсем не было»** - это 0 баллов, **«иногда»** - 1 балл, **«часто»** - 2 балла, **«почти всегда»** - 3 балла.

Сложите общее количество полученных баллов и прочитайте описание результатов в таблице.

Диапазон (уровень баллов)	Результат
0-25 баллов	Специализированная помощь не требуется. Но если вы чувствуете волнение, повышенную тревогу, страхи за будущее, если у вас есть потребность с кем-то поговорить или поделиться своими переживаниями, то вы можете записаться на консультацию к психологу.
26-41 балл	Если общий балл более 26, то необходимо обратиться на индивидуальную консультацию к психологу, чтобы разобраться с причинами тревоги и снизить психоэмоциональное напряжение.
42-93 балла	Если общий балл более 42, то это говорит о наличии ярко выраженных симптомов тревоги. Следует, как можно раньше обратиться за психологической помощью.

	совсем не было (0 баллов)	иногда (1 балл)	часто (2 бала)	почти всегда (3 балла)
<i>Беспокойство о ребенке/ беременности</i>				
<i>Страх, что ребенку будет причинен вред</i>				
<i>Чувство страха, что случится что-то плохое</i>				
<i>Беспокойство о многих вещах</i>				
<i>Беспокойство о будущем</i>				
<i>Чувство подавленности</i>				
<i>Очень сильный страх игл, крови, родов, боли и т.п.</i>				
<i>Внезапные приступы сильного страха или дискомфорта</i>				
<i>Повторяющиеся мысли, которые трудно остановить или контролировать</i>				
<i>Трудности со сном, даже когда у меня есть возможность попасть</i>				
<i>Приходится делать что-то определенным образом или в определенном порядке</i>				
<i>Желание, чтобы все было идеально</i>				
<i>Необходимо контролировать ситуацию</i>				
<i>Трудно перестать проверять или переделывать что-либо снова и снова</i>				
<i>Нервничаю или меня легко напугать</i>				
<i>Беспокойство по поводу повторяющихся мыслей</i>				

	совсем не было (0 баллов)	иногда (1 балл)	часто (2 бала)	почти всегда (3 балла)
<i>Всегда начеку или вынуждена следить за некоторыми вещами</i>				
<i>Огорчение из-за повторяющихся воспоминаний, снов или ночных кошмаров</i>				
<i>Волнуюсь о том, что опозорю себя перед другими</i>				
<i>Страх, что другие будут оценивать меня негативно</i>				
<i>Чувствую себя очень неловко в толпе</i>				
<i>Избегаю общественной деятельности, потому что могу начать нервничать</i>				
<i>Избегаю вещей, которые меня тревожат</i>				
<i>Ощущение отстраненности, как будто смотришь на себя в кино</i>				
<i>Теряю счет времени и не могу вспомнить, что произошло</i>				
<i>Трудности в адаптации к новым изменениям</i>				
<i>Тревога лишает меня возможности чем-либо заниматься</i>				
<i>Скачущие мысли мешают сосредоточиться</i>				
<i>Страх потерять контроль</i>				
<i>Чувство паники</i>				
<i>Чувство возбуждения</i>				

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

3 -4 неделя

Начиная с 3 недели идет образование плаценты (полностью она сформируется к 12-й-13-й неделе). Плацента – это важнейший орган, через который плод получает от матери все необходимое для своего развития. Она вырабатывает гормоны, необходимые для развития плода, при их недостатке беременность может прерваться. Кроме того, плацента имеет защитную функцию, не пропуская к плоду вредные вещества.

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ПЕРВЫЙ СКРИНИНГ

*место
для первого фото*



ВТОРОЙ МЕСЯЦ

5 неделя

На 5-6 неделе формируется нервная трубка – будущий головной и спинной мозг малыша, начинается образование зубов. К концу 6 недели сердце эмбриона бьется с частотой 160 ударов в минуту, что практически в 2 раза больше, чем у взрослого человека.

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ВТОРОЙ МЕСЯЦ

6 неделя

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ВТОРОЙ МЕСЯЦ

7 неделя

Начинают формироваться пальчики, более четко проявляются черты лица: две маленькие щели – глаза, две канавки – уши, одно отверстие для носа и рта. В конце второго месяца заканчивается эмбриональный период.

Эмбрион начинает называться плодом, когда оказываются на своих местах зачатки всех органов. В конце этого периода плод имеет размеры 3-4 см и весит 2-3 г, а мышцы, скелет и нервная система развиты уже достаточно для того, чтобы он мог совершать свои первые шевеления, но мама пока этого не чувствует.

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ВТОРОЙ МЕСЯЦ

8 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

Сказка «Моё маленькое чудо»

Однажды в дубовом лесу выросла замечательная Глициния. Она была удивительно-прекрасной и озаряла своей красотой все вокруг. Но при этом она чувствовала себя изолированной, одинокой и невидимой, поскольку среди всех деревьев она была такой одна. Глядя на падающие звезды, она всегда загадывала лишь одно желание – чтобы небо подарило ей чудо.

И вот однажды после теплого весеннего дождика рядом с ней появился небольшой росточек, но он был очень маленьким, что казалось, что он может сломаться даже от легкого прикосновения. Первое время Глициния опасалась даже смотреть на него, он казался ей таким беззащитным и слабым. Ей было страшно, что своими неловкими действиями она может причинить вред этому маленькому существу.

Но спустя время она поняла, что без нее у малыша нет ни единого шанса выжить и тогда она стала заботиться о росточке, закрывая его от сильных ветров, проливных дождей и диких животных. Она отчаянно защищала его, спасая от всех бед. Отдавала ему часть своих питательных веществ и воды, чтобы он мог питаться в этом глухом, непроглядном дубовом лесу. Она боялась, что имеющихся сил у нее не хватит на них двоих, но все равно, раз за разом, продолжала делиться теплом и заботой.

А росточек, впитывая все, что давала Глициния, медленно рос, набирался сил и становился большим.

И вот спустя время рядом с ней зацвело еще одно прекрасное дерево, ее продолжение. И вот уже оно стало заботиться и защищать Глицинию, давать ей любовь и поддержку. Только в этот момент она поняла, что ее желание наконец-то сбылось. Она больше не чувствовала себя одной. У нее появилось своё собственное чудо!

Материнство - это великое чудо! Стать мамой - значит стать для малыша целым миром, отдать ему свое сердце и душу, искренне любить, заботиться и до последнего защищать.

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

9 неделя

Лицо малыша фактически сформировано и ясно различимо. Глаза еще не полностью закрыты веками, прикрыты ресницами и выглядят большими, развиты губы, ноздри широко раздвинуты, уши похожи на щелки. Кожа малыша прозрачная, под ней просвечиваются сосуды. Ручки растут быстрее, чем ножки, на них хорошо различимы пальчики. Сформированы полушария головного мозга, начинает развиваться мозжечок, и, по мере его развития, ребенок начинает двигаться не хаотично, а плавно.

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

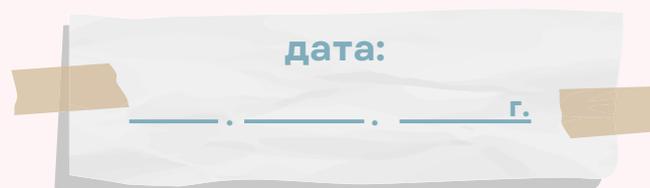
Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

10 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

11 неделя

При помощи специальных приборов родители уже могут слышать биение сердца своего ребенка. Формируются голосовые связки. Начинается образование радужки, она определяет цвет глаз будущего ребенка. Формируются уши. На пальчиках рук и ног появляются ногти. Помимо спонтанных движений малыш начинает двигаться при смехе или кашле мамы. А его он начинает потягиваться и зевать.

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

12 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

13 неделя

Малыш уже похож на маленького человечка. Появляется лануго – зародышевый пушок, который выполняет защитную функцию и повторяет собой микроскопический рисунок кожи, индивидуальный для каждого человека. Малыш производит мочу и выделяет ее в околоплодные воды. У мальчиков развивается простата, у девочек яичники опускаются в область таза. Теперь при помощи ультразвука можно измерить размер головы.

дата: _____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР

14-27 недели

Еще во время беременности между мамой и малышом формируется сильная эмоциональная связь, которая после рождения ребенка становится только сильнее. Уже в утробе матери малыши могут чувствовать настроение мамы, когда она расстраивается, плачет, когда на что-то сердится или чему-нибудь радуется и смеется. Мама для малыша является главным проводником между ним и внешним миром.

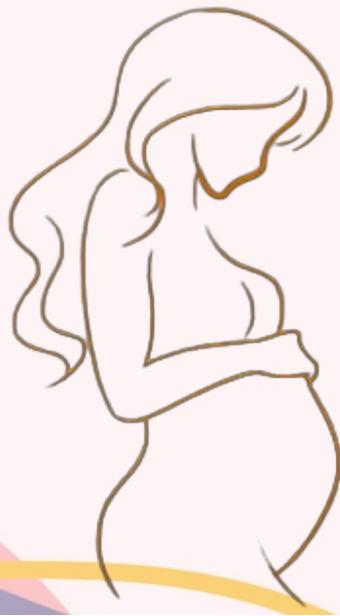
Каждое прикосновение и ласковое обращение к ребенку являются звеньями цепочки, которое тесно связывает маму и малыша. Поэтому в этот период очень важно начать выстраивать тесное общение со своим малышом, начинать с ним разговаривать, петь ему колыбельные песни, включать музыку и ласково гладить свой живот.

Начало 2 триместра принято считать одним из самых спокойных этапов беременности. Исчезает тошнота, улучшается аппетит. Но при этом стоит быть готовой к появлению других изменений:

- **Усиление аппетита**
- **Изжога**
- **Одышка**
- **Кожный зуд**
- **Отеки**
- **Нарушение пигментации кожи**
- **Анемия**
- **Головные боли**

К окончанию 2-го триместра:

- **На голове малыша начинают появляться волосики**
- **Вы начинаете ощущать шевеления, поскольку ребенок очень много двигается**
- **Малыш уже способен реагировать на прикосновения и звук**
- **Начинают открываться веки, видны брови и ресницы**
- **Развиваются рефлексы глотания и сосания**
- **Сформировались линии узора на пальцах рук**
- **Ребенок очень быстро растет, длина тела составляет около 37 см, а его вес около 1 кг**



Счастье нельзя
купить, его можно
родить!

ЧЕТВЁРТЫЙ МЕСЯЦ

Разговоры с малышом

Во время беременности очень важен эмоциональный контакт между мамой и ребенком. Именно поэтому так важно общаться со своим малышом. Дети, с которыми разговаривали во время беременности, после рождения активно реагируют на голоса родителей, меньше плачут и быстрее успокаиваются, когда слышат голос мамы.

Чтобы начать разговор с ребенком необходимо выбрать обращение к своему малышу, чтобы он знал и понимал, что вы общаетесь и разговариваете именно с ним. Можно начать разговор с ребенком со знакомства, рассказывать ему о том, как сильно его ждете и любите. Вы можете делиться со своим ребенком приятными воспоминаниями, рассказывать ему, как проходят ваши дни. Разговоры с малышом должны быть очень нежными, теплыми и ласковыми. Стоит помнить, что мамин голос ребенок слышит по-другому (вибрациями изнутри) в отличие от всех остальных голосов (вибрации идут снаружи).

Общаться с малышом рекомендуется не менее 20 минут в день.

Со временем вы заметите, что он вам отвечает и толкается именно в том месте, где вы держите руку. Не стесняйтесь своих чувств, показывайте ребенку, что он долгожданный и любимый.

Для установления более тесного контакта с малышом, начиная с 5 месяца, когда вы уже начнете ощущать шевеления ребенка, можно попробовать отследить его фазы бодрствования и сна. Наблюдайте за его активностью и попробуйте отследить, в какое время суток он наиболее подвижен, и общаться с малышом в фазы его бодрствования.

Ребенок, постоянно слышащий мамин голос и ощущающий прикосновения к животу, будет чувствовать себя защищенным и знать, что мама всегда рядом с ним, что мама заботится о нем и помнит. Такое общение позволяет установить крепкую эмоциональную связь, которая поможет вам после рождения ребенка.



ЧЕТВЁРТЫЙ МЕСЯЦ

14 неделя

Начинает развиваться чувство осязания, рецепторы кожной чувствительности на пальцах уж на месте. Начинает также функционировать вкусовой аппарат, и ребенок знакомится со вкусом околоплодной жидкости, в которой он плавает или поглощает через кожу. Временами малыш открывает ротик, глотает и совершает сосательные движения.

дата:
_____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ЧЕТВЁРТЫЙ МЕСЯЦ

15 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

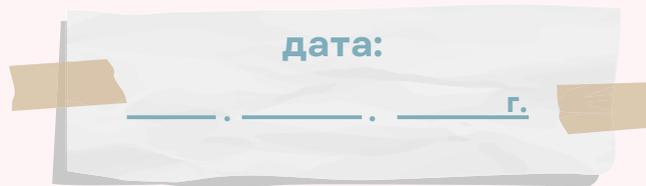
Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ЧЕТВЁРТЫЙ МЕСЯЦ

16 неделя

Кожа ребенка становится уже не такой тонкой, но она еще прозрачна и через невидные кровеносные сосуды. Начинают расти волосы. Мышцы становятся сильнее, движения делаются более активными: мама начинает их ощущать. Ребенок уже может опираться руками и ногами и потягиваться. Малыш плавает в околоплодных водах и иногда трогает пуповину ручкой. Ребенок уже может слышать голос матери, окрепли слуховые косточки.



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ЧЕТВЁРТЫЙ МЕСЯЦ

17 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ

Мелодия для малыша

Колыбельные песни – это первые в жизни ребенка музыкальные произведения. Спокойные мелодии действуют умиротворяюще на ребенка, помогая ему быстрее заснуть, создают ощущение уюта и безопасности, знакомят его с еще пока неизвестным миром.

Исполненная колыбельная голосом мамы передает все тепло, любовь и заботу. Именно поэтому мы предлагаем вам выделить время на изучение колыбельных песен и найти ту самую, которая бы ассоциировалась у вас с малышом.

Начиная с 5 месяца, вы можете петь колыбельные песни своему малышу, потому что он уже слышит вас. Ваш нежный и спокойный тембр поможет ребенку ощутить, что он в безопасности, что мама рядом с ним, что вы его любите и оберегаете.

Выбранная колыбельная песня (здесь вы можете записать слова).



ПЯТЫЙ МЕСЯЦ

18 неделя

Движения ребенка становятся настолько сильными, что мама уже точно начинает их ощущать, если этого раньше не было раньше. Сердцебиение теперь можно услышать при помощи простого стетоскопа на приеме у гинеколога. Малыш узнает мамин голос – его сердце начинает биться чаще. Нервная система в основном сформировалась, закончилось размножение нервных клеток, и, начиная, с этой недели, мозг увеличивается на 90 г.

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

дата:
_____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ

19 неделя

У малыша на кончиках пальцев появился рисунок отпечатков, а также ногти. На голове появляется больше волос. Продолжается развитие дыхательного аппарата. Замедляется рост ребенка в длину, но ускоряется прибавка в весе. Формирование ребенка завершено. За этот период вес ребенка увеличился в 5 раз, а рост удвоился. Будущий ребенок имеет длину 30 см и весит около 650 гр.



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ

20 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?



дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ

21 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ

Рисуем и творим!

Время беременности – это время мамы и ребенка. Время, когда я чувствую себя единым целым с малышом. Процесс рисования может помочь вам расслабиться, снять эмоциональное напряжение, пробудить внутренние жизненные силы и активизировать внутренние личные ресурсы. При этом занятия творчеством позволяют установить более тесную связь между матерью и ребенком.

Перед началом рисования закройте глаза и подумайте о ребенке, вспомните ваши чувства, когда вы впервые узнали о том, что скоро станете мамой, вспомните о том, как впервые увидели малыша на УЗИ, как почувствовали его первый толчок, как услышали, как бьется его сердце. Побудьте в этих воспоминаниях несколько минут.

Затем можно приступать к рисунку. Вы можете рисовать всем, чем вам угодно – карандашами, фломастерами, акварелью или красками.

При этом не обязательно быть художником и требовать от себя, чтобы получилась красивая картина. Рисуйте то, что хочется вам и как хочется вам. Это ваша картина и ваш рисунок. Сперва необходимо изобразить в рамке картину с названием «Я-будущая мама».

Подумайте и определите для себя, чтобы вам хотелось изобразить и начинайте рисовать.



ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

Я- будущая мама!



ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

Я и мой малыш!



ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

22 неделя

Ребенок по-прежнему много двигается: он совершает от 20 до 60 движений за полчаса, конечно, по-разному в разное время дня. Теперь у него бывают фазы сна и бодрствования, он засыпает и видит сны. Когда он не спит, он слушает, что происходит вокруг и реагирует. На фоне всех звуков ребенок выделяет речь мамы. Когда он родится, сразу узнает ее по голосу.

дата:
_____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

23 неделя

Легкие достигают значительного развития. В них начинают созревать клетки, которые будут производить сурфактант – вещество, помогающие легким расправиться при первом вдохе малыша после родов. Но окончательно ребенок будет готов дышать только в конце восьмого месяца. Отмечается интенсивный рост плода, мышцы активно формируются. Кора головного мозга уже имеет развитие извилины, массы мозга продолжает увеличиваться. Ребенок уже ростом 37 см, а его вес 1 кг.

дата:
_____ . _____ . _____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

24 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

25 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

26 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

27 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

Третий триместр 28-40 недели

В 3 триместре ребенок достигает достаточно больших размеров, ему становится мало места, поэтому он начинает меньше двигаться.

У малыша практически все сформировано, и он готовится к появлению на свет. Старайтесь в этот период как можно больше отдыхать. Активная работа, слишком большие физические или психические перегрузки могут спровоцировать преждевременные роды, поэтому постарайтесь быть к своему состоянию, как можно внимательнее. Не забывайте про пешие прогулки на свежем воздухе. С 37 недели малыш считается доношенным. За время беременности вы можете прибавить в весе от 10 до 16 кг.

К окончанию 3-го триместра начинается постепенная подготовка к родам:

- *Малыш практически полностью сформирован;*
- *Системы организма ребенка развиты и готовы функционировать самостоятельно;*
- *Кожа малыша становится совсем гладкой, исчезают пушковые волосы и защитный слой смазки;*
- *Длина тела малыша составляет около 50 см, а вес примерно 3 кг.*



*На седьмом
месяце от
счастья!*

Чек лист основных предметов и вещей, которые необходимы для малыша:

Детская комната

- кроватка;
- матрас;
- наматрасник (непромокаемый);
- коляска;
- детское постельное белье;
- автолюлька;
- комод с пеленальным столиком;
- ванночка для купания;
- термометр для воды

Средства для ухода

- подгузники;
- детский шампунь;
- крем под подгузник;
- детское масло;
- ватные диски
- ватные палочки с ограничителями;
- детские ножницы с закругленным концом;
- порошок и кондиционер для стирки детских вещей;
- средство для мытья бутылочки

Для кормления

- молокоотсос;
- бутылочка;
- ершик для чистки бутылочки;
- пустышка;
- нагрудник

Одежда для новорожденных

- пеленки;
- распашонки;
- ползунки;
- боди;
- слипы;
- носочки;
- чепчики;
- царапки;
- комбинезон для прогулок

Список вещей необходимых в холодное время

- цельная пижама;
- боди как с короткими, так и длинными рукавами;
- комбинезон на выход;
- шапочка теплая;
- теплые чепчики; носки;
- одеяло;
- рукавички;
- шарф

Не забывайте, что в холодное время года для прогулок следует одевать ребенка в несколько слоев:

- первый слой – ползунки с распашонкой или боди;
- второй слой – теплый комбинезон, если необходимо – носочки и варежки;
- третий заключительный слой – конверт или одеяло и теплая шапочка.

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ

28 неделя

Дыхательные движения плода становятся все менее беспорядочными. Глаза полностью открыты. Функционирует желудок и кишечник. Формирование почек почти полностью завершено, но они будут готовы к работе только после рождения. Уши окончательно на месте с конца шестого месяца, и малыш активно реагирует на звуки: он подпрыгивает при хлопанье дверей, беспокоится или успокаивается, когда слышит музыку, которую слушают его родители. Ритм сна и бодрствования у него свой собственный и может не совпадать с ритмом мамы. Иногда он особенно сильно брыкается, когда мама пытается уснуть.

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

дата:
_____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?



СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ

29 неделя

дата: _____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ

30 неделя

Дыхательные движения плода становятся все менее беспорядочными. Глаза полностью открыты. Функционирует желудок и кишечник. Формирование почек почти полностью завершено, но они будут готовы к работе только после рождения. Уши окончательно на месте с конца шестого месяца, и малыш активно реагирует на звуки: он подпрыгивает при хлопанье дверей, беспокоится или успокаивается, когда слышит музыку, которую слушают его родители. Ритм сна и бодрствования у него свой собственный и может не совпадать с ритмом мамы. Иногда он особенно сильно брыкается, когда мама пытается уснуть.

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ

31 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

дата: _____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?



СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ

32 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ

«Выбираем имя»

Выбор имени для ребенка бывает довольно сложным испытанием для всей семьи – что нравится одному члену семьи, может совершенно не нравится другому, и определиться с окончательным вариантом бывает крайне сложно. Каждому родителю хочется, чтобы выбранное имя для ребенка было красивым, звучным и 100% подходило под характер ребенка. Поэтому сейчас предлагаем вам подумать и написать имена, которыми вы бы хотели назвать вашего малыша.

Понравившиеся имена



Почему выбрали данные имена?

Какими бы характеристиками вы наделили каждое имя?

Как вам кажется, какими качествами, сильными и слабыми сторонами обладают люди с выбранными вами именами?

Окончательные варианты

Почему остановились на этих вариантах?

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ

32 неделя

До этого срока плод мог менять положение в матке, а к этому периоду, как правило, окончательно занимает положение для рождения: чаще всего головкой вниз, ногами вверх. Кости продолжают расти в длину и утолщаться.



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

дата:
_____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?



ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ

33 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ

34 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ

35 неделя

Плацента достигает больших размеров, так как плод поглощает и выделяет большой объем продуктов. Малыш все больше хорошеет: под кожей продолжает откладываться жир, пушок понемногу заменяется защитной смазкой, которая тоже исчезнет. Клетки легких развиты настолько, что ребенок сможет дышать самостоятельно.

Ребенок весит 2,5 кг, а его рост – 47 см.



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ

36 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

Чек лист основных предметов и вещей, которые будут необходимы в роддоме

Документы

- Паспорт
- Полис ОМС
- Обменная карта беременной
- Страховое свидетельство государственного пенсионного страхования (СНИЛС)
- Свидетельство о браке/о расторжении брака

Общий список необходимых вещей для госпитализации

- Предметы личной гигиены
 - Полотенце
 - Халат и сорочка
 - Резиновые сланцы/тапочки
- *Все вещи должны быть упакованы в полиэтиленовую сумку/пакет

При госпитализации в родовое отделение

- Компрессионное белье (чулки/бинты)
 - Прокладки послеродовые – 2 упаковки
 - Бюстгальтер для кормления
 - Впитывающие пеленки одноразовые – 10 штук (60*60 см)
 - Вода – 1-1,5 л.
 - Печенье без наполнителей, орехи
- *Все вещи должны быть упакованы в полиэтиленовую сумку/пакет

Список необходимых вещей для ребенка

- Подгузники для новорожденных
 - Влажные салфетки
 - Детское мыло (жидкое)
- *Все вещи должны быть упакованы в полиэтиленовую сумку/пакет

Список вещей, которые Вы можете взять дополнительно

- Прокладки - вкладыши мягкие для кормящих мам
- Бандаж послеродовой
- Трусы одноразовые – 2-3 шт.
-

Вещи для новорожденного

- распашонки/боди с заправленным рукавом
 - шапочки
 - носочки
 - антицарапки
 - Одежда для малыша должна быть без бирок, постиранная и проглаженная
- *Все вещи должны быть упакованы в полиэтиленовую сумку/пакет

Список рекомендуемых вещей на выписку

- Одежда и обувь для мамы, одежда для новорожденного. Детские и взрослые вещи упаковать в две разных полиэтиленовых сумки/пакета. Сумки/пакеты можно взять с собой в центр сразу или в день выписки их могут передать ваши родные.
- Автомобильное детское кресло 0+ , позаботьтесь о безопасной перевозке малыша домой!

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ

36 неделя

Кожа малыша стала совсем гладкой, слой смазки отделился и плавает в амниотической жидкости. Череп еще не полностью окостенел: два родничка, пульсирующих пространства между костями закроют только через много месяцев после рождения.

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ

37 неделя

дата:
____ . ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ

38 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ

39 неделя

Ребёнок в последние недели набирается сил, прибавляет в весе и растёт. Он практически не может двигаться и очень хочет выйти наружу. В конце месяца он весит 3 кг и имеет рост примерно 50 см.



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

дата:
____. ____ . ____ г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?



ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ

40 неделя



Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?

дата:

г.

Какие события у меня произошли?

Какие мысли у меня возникли?

Какие эмоции я почувствовала?

Какие ощущения в теле я испытала?

Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?



*Счастье которое
ты так ждешь,
уже очень скоро
станет
реальностью!*

Здравствуй, моя любимая мамочка! А вот и я...

Имя _____

Дата _____

Время _____

День недели _____

Рост _____

Вес при рождении _____

Знак зодиака _____

Погода в этот день _____

Роддом _____

Дата выписки _____



**Для дальнейшей работы вы можете использовать
дневник материнства*



Вам может понадобиться поддержка

**Очное и онлайн консультирование психолога,
специалиста по социальной работе, юриста**

 **Адрес: 656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79Г**

 **E-mail: womenkrisis@yandex.ru**

 **Телефон для записи: 8 (3852) 34-22-55**

 **Кризисная линия для женщин: 8 (800) 201-47-17**

 **Сайт: www.womenkrisis.ru**

 **Телеграм: [@altay_women_center](https://t.me/altay_women_center)**

 **ВКонтакте: <https://vk.com/womenkrisis>**



Фильм
о центре



Сайт:
womenkrisis.ru