



ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Девет месеца

месец след месец



СПЕЦИАЛНО ЗА

Мила

За най-хубавите девет месеца – и за всичко
след тях. С обич!



Добре дошла

в своето пътешествие

Това е повече от планер - твой спътник в едно от най-красивите
и вълнуващи преживявания в живота.

Планирай спокойно. Грижи се за себе си. Пази всеки миг.

Ти можеш, мамо!

ТОЗИ ПЛАНЕР ЩЕ ТИ ПОМОГНЕ



Да си подредена



Да следиш бременността



Да се грижиш за себе си



Да подготвиш дома



Да пазиш спомени



КАК ДА ПОЛЗВАШ ПЛАНЕРА

1

Без дати

Започни от месеца, в който си - датите ги пишеш ти.

2

Месец след месец

За всеки месец - календар и „месеца̀т отблизо“: седмиците, коремчето, бебето.

3

Тракери

Вода, сън, хранене, движение, ритничета - попълвай, когато ти е удобно.

4

Още копия

Страниците, които ползваш често, разпечатай отново от PDF-а.



Всеки ден е стъпка по-близо до срещата ни.





Информация

и важни контакти



МОЯТА БРЕМЕННОСТ

Име _____

Дата на раждане _____

Телефон _____

Имейл _____

Адрес _____

Термин _____

Последна менструация _____

Тегло преди _____

Кръвна група _____

Алергии _____



ЛЕКАР И БОЛНИЦА

Лекар / акушерка и телефон _____

Болница / родилно и телефон _____

Педиатър за бебето _____

ИМЕ

КОЙ Е

ТЕЛЕФОН

БЕЛЕЖКА



ВАЖНО

При спешен случай звъни на 112 или на своя лекар.



Грижата за мен е грижа и за теб.





Моите цели

и визията ми за раждането



ЦЕЛИТЕ МИ ЗА БРЕМЕННОСТТА

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



КАК СИ ПРЕДСТАВЯМ РАЖДАНЕТО



Подготвям ума, тялото и сърцето си
да посрещнат бебето с любов и увереност.



Расте с любов, ден след ден.





Пътят ни

най-важните моменти

ПЪРВИ ТРИМЕСТЪР

СЕДМИЦИ 1-13

Началото на едно красиво пътуване.



ВТОРИ ТРИМЕСТЪР

СЕДМИЦИ 14-27

Енергия, растеж и първите ритмичета.



ТРЕТИ ТРИМЕСТЪР

СЕДМИЦИ 28-40

Подготовка да посрещнем малкото чудо.



МОМЕНТИ, КОИТО ОЧАКВАМ



МОМЕНТИ, КОИТО ОЧАКВАМ



МОМЕНТИ, КОИТО ОЧАКВАМ



БЕЛЕЖКИ И СПЕЦИАЛНИ МИГОВЕ



Почивката също е част от плана.





Терминът

и трите триместъра



ОЧАКВАНАТА ДАТА

Очакваме те на:

ДД

ММ

ГГГГ

Как е изчислена:

- ☐ по последната менструация
- ☐ по ехография
- ☐ друго _____



ТРИТЕ ТРИМЕСТЪРА



ПЪРВИ
ТРИМЕСТЪР
седмичи 1-13

Дати _____

Фокус _____

Какво да очаквам _____

Моите цели

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



ВТОРИ
ТРИМЕСТЪР
седмичи 14-27

Дати _____

Фокус _____

Какво да очаквам _____

Моите цели

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



ТРЕТИ
ТРИМЕСТЪР
седмичи 28-40

Дати _____

Фокус _____

Какво да очаквам _____

Моите цели

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



БЕЛЕЖКИ



Тялото ми знае какво прави.





Първи триместър

планер



СЕДМИЦИ седмици 1-13



ТЕРМИН



ФОКУС

Blank lines for focus notes.



ГРИЖА ЗА МЕН

Blank lines for self-care notes.



ЗАДАЧИ

- ☐ Първи преглед при лекар
- ☐ Изследвания по препоръка
- ☐ Витамини по препоръка
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



БЕЛЕЖКИ

Blank lines for notes.

Началото на едно красиво
пътешествие.





Втори триместър

планер



СЕДМИЦИ

седмици 14-27



ТЕРМИН



ФОКУС

Lined area for focus notes.



ГРИЖА ЗА МЕН

Lined area for self-care notes.



ЗАДАЧИ

- ☐ Подробна ехография
- ☐ Курс за бъдещи родители
- ☐ Идеи за детската стая

Lined area for tasks.



БЕЛЕЖКИ

Lined area for notes.

Енергия, растеж и първите ритмичета.





Трети триместър

планер



СЕДМИЦИ седмици 28-40



ТЕРМИН



ФОКУС



ГРИЖА ЗА МЕН



ЗАДАЧИ

- ☐ Чантата за родилното
- ☐ План за раждането
- ☐ Столче за кола
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



БЕЛЕЖКИ

Подготовка да посрещнем малкото чудо.





aeterna.gift · ДЕМО

I. месец

седмици 1-4

aeterna.gift · ДЕМО



МЕСЕЦ И ГОДИНА



ФОКУС НА МЕСЕЦА

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ЦЕЛИ



ПРЕГЛЕДИ И ИЗСЛЕДВАНИЯ



БЕЛЕЖКИ



Всяко ритниче е малко здравей.





I. месец

отблизо



СЕДМ.	КАК СЕ ЧУВСТВАМ	ТЯЛОТО МИ	БЕБЕТО	ОЧАКВАМ
1				
2				
3				
4				



коремчето този месец



В КРАЯ НА МЕСЕЦА

Безте е около 0,1 см в края на месеца.

Тегло (кг) _____

Коремче (см) _____

Как спя _____

Любима храна _____

Вече мога / не мога _____



НАЙ-ХУБАВИЯТ МОМЕНТ

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



ДО БЕБЕТО

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Сърцето ми вече е по-голямо.





2. месец

седмици 5-8



МЕСЕЦ И ГОДИНА



ФОКУС НА МЕСЕЦА

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ЦЕЛИ



ПРЕГЛЕДИ И ИЗСЛЕДВАНИЯ



БЕЛЕЖКИ



Девет месеца чакане, цял живот любов.



2. месец

отблизо

СЕДМ.	КАК СЕ ЧУВСТВАМ	ТЯЛОТО МИ	БЕБЕТО	ОЧАКВАМ
5	😊 😊 😐 😞 😞			
6	😊 😊 😐 😞 😞			
7	😊 😊 😐 😞 😞			
8	😊 😊 😐 😞 😞			



коремчето този месец



В КРАЯ НА МЕСЕЦА

Бebето е около 1,6 см в края на месеца.

Тегло (кг) _____

Коремче (см) _____

Как спя _____

Любима храна _____

Вече мога / не мога _____



НАЙ-ХУБАВИЯТ МОМЕНТ

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



ДО БЕБЕТО

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Спокойно, стъпка по стъпка.





3. месец

седмици 9-13



МЕСЕЦ И ГОДИНА



ФОКУС НА МЕСЕЦА

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ЦЕЛИ



ПРЕГЛЕДИ И ИЗСЛЕДВАНИЯ



БЕЛЕЖКИ



Всеки ден е стъпка по-близо до срещата ни.





3. месец

отблизо



СЕДМ.	КАК СЕ ЧУВСТВАМ	ТЯЛОТО МИ	БЕБЕТО	ОЧАКВАМ
9				
10				
11				
12				
13				



коремчето този месец



В КРАЯ НА МЕСЕЦА

Бабето е около 7,4 см в края на месеца.

Тегло (кг) _____

Коремче (см) _____

Как спя _____

Любима храна _____

Вече мога / не мога _____



НАЙ-ХУБАВИЯТ МОМЕНТ

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



ДО БЕБЕТО

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Грижата за мен е грижа и за теб.





4. месец

седмици 14-17



МЕСЕЦ И ГОДИНА



ФОКУС НА МЕСЕЦА

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ЦЕЛИ



ПРЕГЛЕДИ И ИЗСЛЕДВАНИЯ



БЕЛЕЖКИ



Расте с любов, ден след ден.





4. месец

отблизо



СЕДМ.	КАК СЕ ЧУВСТВАМ	ТЯЛОТО МИ	БЕБЕТО	ОЧАКВАМ
14	😊 😊 😐 😞 😞			
15	😊 😊 😐 😞 😞			
16	😊 😊 😐 😞 😞			
17	😊 😊 😐 😞 😞			



коремчето този месец



В КРАЯ НА МЕСЕЦА

Бебето е около 20 см в края на месеца.

Тегло (кг) _____

Коремче (см) _____

Как спя _____

Любима храна _____

Вече мога / не мога _____



НАЙ-ХУБАВИЯТ МОМЕНТ

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



ДО БЕБЕТО

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Почивката също е част от плана.





5. месец

седмици 18-22



МЕСЕЦ И ГОДИНА



ФОКУС НА МЕСЕЦА

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ЦЕЛИ



ПРЕГЛЕДИ И ИЗСЛЕДВАНИЯ



БЕЛЕЖКИ



Тялото ми знае какво прави.



5. месец

отблизо



СЕДМ.	КАК СЕ ЧУВСТВАМ	ТЯЛОТО МИ	БЕБЕТО	ОЧАКВАМ
18	😊😊😊😊😊			
19	😊😊😊😊😊			
20	😊😊😊😊😊			
21	😊😊😊😊😊			
22	😊😊😊😊😊			



коремчето този месец



В КРАЯ НА МЕСЕЦА

Бebeto e oкoлo 29 cm в кpая на мeсeцa.

Тегло (кг) _____

Коремче (см) _____

Как спя _____

Любима храна _____

Вече мога / не мога _____



НАЙ-ХУБАВИЯТ МОМЕНТ

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



ДО БЕБЕТО

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Малките мигове са най-големите спомени.





6. месец

седмичи 23-27



МЕСЕЦ И ГОДИНА



ФОКУС НА МЕСЕЦА

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ЦЕЛИ



ПРЕГЛЕДИ И ИЗСЛЕДВАНИЯ



БЕЛЕЖКИ



Не е нужно да е идеално, достатъчно е с любов.





6. месец

отблизо



СЕДМ.	КАК СЕ ЧУВСТВАМ	ТЯЛОТО МИ	БЕБЕТО	ОЧАКВАМ
23	😊😊😊😊😊			
24	😊😊😊😊😊			
25	😊😊😊😊😊			
26	😊😊😊😊😊			
27	😊😊😊😊😊			



коремчето този месец



В КРАЯ НА МЕСЕЦА

Бebeto e около 37 см в края на месеца.

Тегло (кг) _____

Коремче (см) _____

Как спя _____

Любима храна _____

Вече мога / не мога _____



НАЙ-ХУБАВИЯТ МОМЕНТ



ДО БЕБЕТО



Дишам спокойно - ти растеш спокойно.





Това е демо

Показани са първите 20 от 64 страници.

Пълният планер идва с поръчката – без воден знак.



Трябват ти още страници?

Сканирай кода - там е планерът като PDF
за печат у дома, колкото пъти искаш.

Девет месеца

ДЕВЕТ МЕСЕЦА · ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ