ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Девет месеца

месец след месец

Планирай · Подготви се · Грижи се · Пази спомени

aeterna.gift

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 „месецът 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.

aeterna.gift · ДЕМО

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 звънни на 112 или на своя лекар.

Грижата за мен е грижа и за теб.

aeterna.gift · ДЕМО

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.

aeterna.gift · ДЕМО

Пътят ни

най-важните моменти

ПЪРВИ ТРИМЕСТЪР

СЕДМИЦИ 1-13

Началото на едно красиво пътешествие.

МОМЕНТИ, КОИТО ОЧАКВАМ

ВТОРИ ТРИМЕСТЪР

СЕДМИЦИ 14-27

Енергия, растеж и първите ритничета.

МОМЕНТИ, КОИТО ОЧАКВАМ

ТРЕТИ ТРИМЕСТЪР

СЕДМИЦИ 28-40

Подготовка да посрещнем малкото чудо.

МОМЕНТИ, КОИТО ОЧАКВАМ

БЕЛЕЖКИ И СПЕЦИАЛНИ МИГОВЕ

Почивката също е част от плана.

aeterna.gift · ДЕМО

Терминът

и трите тримесетъра

ОЧАКВАНАТА ДАТА

Очакваме те на:

ДД . ММ . ГГГГ

Как е изчислена:

- ◯ по последната менструация
- ◯ по ехография
- ◯ друго _____

ТРИТЕ ТРИМЕСТЪРА

ПЪРВИ ТРИМЕСТЪР
седмици 1-13

Дати _____

Фокус _____

Какво да очаквам _____

Моите цели

- ❤ _____
- ❤ _____
- ❤ _____

ВТОРИ ТРИМЕСТЪР
седмици 14-27

Дати _____

Фокус _____

Какво да очаквам _____

Моите цели

- ❤ _____
- ❤ _____
- ❤ _____

ТРЕТИ ТРИМЕСТЪР
седмици 28-40

Дати _____

Фокус _____

Какво да очаквам _____

Моите цели

- ❤ _____
- ❤ _____
- ❤ _____

БЕЛЕЖКИ

_____

_____

❤ *Тялото ми знае какво прави.* ❤

aeterna.gift · ДЕМО

Първи триместър

планер

СЕДМИЦИ *седмици 1-13*

ТЕРМИН

ФОКУС

ГРИЖА ЗА МЕН

ЗАДАЧИ

- [ ] Първи преглед при лекар
- [ ] Изследвания по препоръка
- [ ] Витамини по препоръка
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

БЕЛЕЖКИ

Началото на едно красиво пътешествие.

aeterna.gift · ДЕМО

Втори триместър

планер

СЕДМИЦИ *седмици 14-27*

ТЕРМИН

ФОКУС

ГРИЖА ЗА МЕН

ЗАДАЧИ

- [ ] Подробна ехография
- [ ] Курс за бъдещи родители
- [ ] Идеи за детската стая
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Енергия, растеж и първите ритничета.

БЕЛЕЖКИ

aeterna.gift · ДЕМО

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

1. месец

седмици 1–4

МЕСЕЦ И ГОДИНА _____

ФОКУС НА МЕСЕЦА _____

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД

ЦЕЛИ

ПРЕГЛЕДИ И ИЗСЛЕДВАНИЯ

БЕЛЕЖКИ

Всяко ритниче е малко здравей.

aeterna.gift · ДЕМО

1. месец

отблизо

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

коремчето този месец

В КРАЯ НА МЕСЕЦА

Бебето 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.

aeterna.gift · ДЕМО

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.

aeterna.gift · ДЕМО

2. месец

отблизо

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

коремчето този месец

В КРАЯ НА МЕСЕЦА

Бебето 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.

aeterna.gift · ДЕМО

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.

aeterna.gift · ДЕМО

3. месец

отблизо

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

коремчето този месец

В КРАЯ НА МЕСЕЦА

Бебето 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.

aeterna.gift · ДЕМО

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.

aeterna.gift · ДЕМО

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.

aeterna.gift · ДЕМО

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.

aeterna.gift · ДЕМО

5. месец

отблизо

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

коремчето този месец

В КРАЯ НА МЕСЕЦА

Бебето е около 29 см в края на месеца.

Тегло (кг) _____

Коремче (см) _____

Как спя _____

Любима храна _____

Вече мога / не мога _____

НАЙ-ХУБАВИЯТ МОМЕНТ

ДО БЕБЕТО

Малките мигове са най-големите спомени.

aeterna.gift · ДЕМО

6. месец

седмици 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.

aeterna.gift · ДЕМО

6. месец

отблизо

СЕДМ.	КАК СЕ ЧУВСТВАМ	ТЯЛОТО МИ	БЕБЕТО	ОЧАКВАМ
23	☺ ☺ 😐 ☹ ☹			
24	☺ ☺ 😐 ☹ ☹			
25	☺ ☺ 😐 ☹ ☹			
26	☺ ☺ 😐 ☹ ☹			
27	☺ ☺ 😐 ☹ ☹			

коремчето този месец

В КРАЯ НА МЕСЕЦА

Бебето е 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.

aeterna.gift · ДЕМО

Това е демо

Показани са първите 20 от 64 страници.

Пълният планер идва с поръчката - без воден знак.

aeterna.gift · ДЕМО

Трябват ти още страници?

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

Съдържание и дизайн: Aeterna. Планерът е за лична употреба.

Девет месеца

ДЕВЕТ МЕСЕЦА · ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

aeterna.gift · ДЕМО

aeterna.gift