Планер за бременност

седмица след седмица

ДНЕВНИК ЗА 40-ТЕ СЕДМИЦИ



Изпълнен с любов, спомени

и красиви мигове

aeterna.gift

Този планер

принадлежи на

Очакваме бебето около .....

Лекар / акушерка .....

Болница .....

Започнах планера в седмица .....

Изпълнен с любов, спомени

и красиви мигове



aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Добре дошла

в своето пътешествие

Това е място за всичко, което се случва през тези 40 седмици - прегледите, въпросите, страховете, радостите и първите думи към бебето.

1 Седмица по седмица

Всяка седмица има своя страница - попълвай я когато имаш пет минути.

2 Без дати

Започни от седмицата, в която си. Пропуснатите страници са окей.

3 Въпроси към лекаря

Записвай ги веднага - на прегледа лесно се забравят.

4 Спомен за цял живот

Лепи снимки от ехографиите и пиши писма - един ден ще ги прочетете заедно.

Моето намерение за това пътешествие



Расте с любов,

търпение и нежност.

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Моята бременност

важната информация

1 За мен

- Име .....
- Рожден ден .....
- Кръвна група .....
- Тегло преди .....
- Алергии .....
- Лекарства .....

2 Бебето

- Термин за раждане .....
- Как го изчислихме .....
- Разбрахме на .....
- Пол .....
- Галено име .....
- Първа ехография .....

3 Лекар и болница

- Лекар / акушерка и телефон .....
- Болница и адрес .....
- Телефон на родилното .....
- Здравна осигуровка .....

4 Важни бележки

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Тялото ми знае

какво прави.

aeterna.gift · ДЕМО



ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Важни контакти

на една страница



Сложи копие и в чантата за родилното.

КОЙ	ИМЕ	ТЕЛЕФОН	БЕЛЕЖКА
Партньор			
Лекар			
Акушерка			
Болница			
Спешна помощ			
Мама			
Приятелка			
Работа			
Детегледачка			



Ден по ден,

все по-близо до теб.



ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Тестът
и първите мигове

1 Денят, в който разбрах

- Дата .....
- Час .....
- Къде бях .....
- Какъв тест .....
- Първият, на когото казах .....

снимка на теста

2 Първите ми чувства

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



3 Първите спомени

- Първата ми мисъл .....
- Първото ми желание .....
- Миг, който искам да помня .....
- От сърцето .....



Дишам спокойно,

ти растеш спокойно.

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Как казахме

на близките

Кой, кога и как реагира - тези лица ще искаш да помниш.

НА КОГО	КОГА	КАК КАЗАХМЕ	КАК РЕАГИРА

Идеи за съобщаване

-
-
-
-
-

снимка

Всяко ритниче е

малко здравей.

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Цели и намерения

какво искам за нас

1 Как искам да се чувствам

2 Моите цели

- [ ] Здраве и почивка
- [ ] Хранене
- [ ] Движение
- [ ] Подготовка
- [ ] Време за мен
- [ ] _____

3 Обещания към себе си



4 Бележки от сърцето

Грижа се за себе си,

за да се грижа за теб.

aeterna.gift · ДЕМО



ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Пътят ни
с един поглед



Отбелязвай важните моменти, щом се случат.

седм. ___	Положителен тест	дата .....
седм. ___	Първи преглед	дата .....
седм. ___	Първо сърцебиене	дата .....
седм. ___	Първа ехография	дата .....
седм. ___	Казахме на семейството	дата .....
седм. ___	Разбрахме пола	дата .....
седм. ___	Първо ритниче	дата .....
седм. ___	Видимо коремче	дата .....
седм. ___	Бебешко парти	дата .....
седм. ___	Детската стая е готова	дата .....
седм. ___	Чантата е готова	дата .....
седм. ___	Здравей, бебе!	дата .....



Сърцето ми вече е

по-голямо.



aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Първи триместър

седмици 1–13

1 Как се чувствам

- Тялото ми .....
- Настроението .....
- Енергията .....
- Сънят .....
- Апетитът .....

2 За този триместър

- [ ] Първи преглед при лекар
- [ ] Витамини по препоръка
- [ ] Първа ехография
- [ ] Кога да кажем на близките
- [ ] Повече почивка
- [ ] .....

3 Най-хубавото досега

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



4 Трудното

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

5 Въпроси към лекаря

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Не е нужно да е идеално,

достатъчно е с любов.

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Първи триместър

равносметка

Спри за малко и погледни назад - колко много се промени.

1 Оцени

Енергия

Сън

Настроение

Тялото ми

2 Симптоми и промени

3 Малки победи

4 Какво научих

5 Бележка до себе си

Ти си нашето

най-хубаво чакане.

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Седмица 4

бебето е около 0,1 см

Дата ..... Тегло ..... Коремче .....

Как се чувствам

☹ 😕 😐 🙂 😊 · Енергия 1 2 3 4 5 · Сън ..... часа

Симптоми

- ☐ гадене
- ☐ умора
- ☐ киселини
- ☐ подуване
- ☐ болки в гърба
- ☐ безсъние
- ☐ глад
- ☐ емоции
- ☐ .....
- ☐ .....

снимка на коремчето

Тази седмица

- Иска ми се .....
- Не понасям .....
- Най-хубавото .....
- Прегледи .....

Бележка до бебето

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Дишам спокойно,

ти растеш спокойно.

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Седмица 5

бебето е около 0,2 см

Дата ..... Тегло ..... Коремче .....

Как се чувствам

Енергия 1 2 3 4 5 Сън ..... часа

Симптоми

- [ ] гадене
- [ ] киселини
- [ ] болки в гърба
- [ ] глад
- [ ] .....
- [ ] умора
- [ ] подуване
- [ ] безсъние
- [ ] емоции
- [ ] .....

снимка на коремчето

Тази седмица

- Иска ми се .....
- Не понасям .....
- Най-хубавото .....
- Прегледи .....

Бележка до бебето

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Всяко ритниче е *малко здравей.*

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Седмица 6

бебето е около 0,6 см

Дата ..... Тегло ..... Коремче .....

Как се чувствам

☹ 😕 😐 🙂 😊 Енергия 1 2 3 4 5 Сън ..... часа

Симптоми

- ☐ гадене
- ☐ киселини
- ☐ болки в гърба
- ☐ глад
- ☐ .....
- ☐ умора
- ☐ подуване
- ☐ безсъние
- ☐ емоции
- ☐ .....

снимка на коремчето

Тази седмица

- Иска ми се .....
- Не понасям .....
- Най-хубавото .....
- Прегледи .....

Бележка до бебето

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Грижа се за себе си,

за да се грижа за теб.

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Седмица 7

бебето е около 1,3 см

Дата ..... Тегло ..... Коремче .....

Как се чувствам

☹ 😕 😐 🙂 😊 Енергия 1 2 3 4 5 Сън ..... часа

Симптоми

- ☐ гадене
- ☐ киселини
- ☐ болки в гърба
- ☐ глад
- ☐ .....
- ☐ умора
- ☐ подуване
- ☐ безсъние
- ☐ емоции
- ☐ .....

снимка на коремчето

Тази седмица

- Иска ми се .....
- Не понасям .....
- Най-хубавото .....
- Прегледи .....

Бележка до бебето

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Сърцето ми вече е

по-голямо.

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Седмица 8

бебето е около 1,6 см

Дата ..... Тегло ..... Коремче .....

Как се чувствам

Енергия 1 2 3 4 5 Сън ..... часа

Симптоми

- [ ] гадене
- [ ] киселини
- [ ] болки в гърба
- [ ] глад
- [ ] .....
- [ ] умора
- [ ] подуване
- [ ] безсъние
- [ ] емоции
- [ ] .....

снимка на коремчето

Тази седмица

- Иска ми се .....
- Не понасям .....
- Най-хубавото .....
- Прегледи .....

Бележка до бебето

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Не е нужно да е идеално,

достатъчно е с любов.

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Седмица 9

бебето е около 2,3 см

Дата ..... Тегло ..... Коремче .....

Как се чувствам

☹ 😕 😐 🙂 😊 Енергия 1 2 3 4 5 Сън ..... часа

Симптоми

- ☐ гадене
- ☐ киселини
- ☐ болки в гърба
- ☐ глад
- ☐ .....
- ☐ умора
- ☐ подуване
- ☐ безсъние
- ☐ емоции
- ☐ .....

снимка на коремчето

Тази седмица

- Иска ми се .....
- Не понасям .....
- Най-хубавото .....
- Прегледи .....

Бележка до бебето

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Ти си нашето

най-хубаво чакане.

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Седмица 10

бебето е около 3,1 см

Дата ..... Тегло ..... Коремче .....

Как се чувствам

☹ 😕 😐 🙂 😊 Енергия 1 2 3 4 5 Сън ..... часа

Симптоми

- ☐ гадене
- ☐ киселини
- ☐ болки в гърба
- ☐ глад
- ☐ .....
- ☐ умора
- ☐ подуване
- ☐ безсъние
- ☐ емоции
- ☐ .....

снимка на коремчето

Тази седмица

- Иска ми се .....
- Не понасям .....
- Най-хубавото .....
- Прегледи .....

Бележка до бебето

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Почивката също е *грижа за бебето.*

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Седмица 11

бебето е около 4,1 см

Дата ..... Тегло ..... Коремче .....

Как се чувствам

☹ 😕 😐 🙂 😊 Енергия 1 2 3 4 5 Сън ..... часа

Симптоми

- ☐ гадене
- ☐ умора
- ☐ киселини
- ☐ подуване
- ☐ болки в гърба
- ☐ безсъние
- ☐ глад
- ☐ емоции
- ☐ .....
- ☐ .....

снимка на коремчето

Тази седмица

- Иска ми се .....
- Не понасям .....
- Най-хубавото .....
- Прегледи .....

Бележка до бебето

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Обратното броене

към любовта започна.

aeterna.gift · ДЕМО

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Седмица 12

бебето е около 5,4 см

Дата ..... Тегло ..... Коремче .....

Как се чувствам

☹ 😕 😐 🙂 😊 · Енергия 1 2 3 4 5 · Сън ..... часа

Симптоми

- ☐ гадене
- ☐ киселини
- ☐ болки в гърба
- ☐ глад
- ☐ .....
- ☐ умора
- ☐ подуване
- ☐ безсъние
- ☐ емоции
- ☐ .....

снимка на коремчето

Тази седмица

- Иска ми се .....
- Не понасям .....
- Най-хубавото .....
- Прегледи .....

Бележка до бебето

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Всяка малка промяна е
началото на нещо красиво.

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

Седмица 13

бебето е около 7,4 см

Дата ..... Тегло ..... Коремче .....

Как се чувствам

☹ 😕 😐 🙂 😊 Енергия 1 2 3 4 5 Сън ..... часа

Симптоми

- ☐ гадене
- ☐ киселини
- ☐ болки в гърба
- ☐ глад
- ☐ .....
- ☐ умора
- ☐ подуване
- ☐ безсъние
- ☐ емоции
- ☐ .....

снимка на коремчето

Тази седмица

- Иска ми се .....
- Не понасям .....
- Най-хубавото .....
- Прегледи .....

Бележка до бебето

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Расте с любов,

търпение и нежност.

aeterna.gift · ДЕМО

Това е демо

Показани са първите 20 от 80 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.

Планер за бременност

ПЛАНЕР ЗА БРЕМЕННОСТ

aeterna.gift · ДЕМО