Для мам и пап

без дат



Дневник первого года малыша

Первые события · рост · прививки · зубки

45	16	12
страниц	первых событий	месяцев

Содержание

Нажмите на раздел, чтобы перейти к нему. Вкладки справа и значок ⌂ работают на каждой странице.

Как вести дневник 3
Советы родителям 4
О малыше 5
Важные контакты 6
Первые события 7
Рост и вес 8
Прививки и визиты к врачу 9
Зубки 11
Прикорм 12

Месяцы

Месяц 1 13 | Месяц 2 15 | Месяц 3 17 | Месяц 4 19
Месяц 5 21 | Месяц 6 23 | Месяц 7 25 | Месяц 8 27
Месяц 9 29 | Месяц 10 31 | Месяц 11 33 | Месяц 12 35

Журнал кормлений и сна 37
Первый день рождения 43
Письмо на будущее 44
Заметки 45

ЭТОТ ПЛАНЕР ПРИНАДЛЕЖИТ

НАЧАТ _____ ТЕЛЕФОН, ЕСЛИ НАЙДЁТЕ _____

Как вести дневник

Первый год пролетает очень быстро, а самые трогательные моменты забываются уже через несколько месяцев. Этот дневник поможет сохранить историю малыша — без лишних усилий, по паре строк в день.

1. **Начните с рождения.** Заполните страницу о малыше и важные контакты, пока всё свежо в памяти. Даты в дневнике не проставлены — начать можно в любой момент.

2. **Отмечайте первые события.** Первая улыбка, первый зуб, первые шаги — записывайте дату и пару слов о том, как это было.

3. **Раз в месяц — две страницы.** Вклейте фото месяца, запишите вес и рост, чему научился малыш, что любит и как проходит его день.

4. **Здоровье в одном месте.** Прививки, визиты к врачу, зубки и прикорм — всё под рукой, когда идёте в поликлинику.

Дневник — для памятных записей. Он не заменяет консультацию педиатра и медицинскую карту ребёнка.

Советы молодым родителям

1. **Фото одного дня.** Снимайте малыша в один и тот же день месяца, на одном фоне. Через год получится серия, по которой видно, как он рос.

2. **Пишите коротко и сразу.** Достаточно даты и одного предложения. Подробно можно дописать вечером или в выходные.

3. **Вопросы к врачу.** Записывайте их в течение месяца на странице визитов и берите дневник на приём.

4. **Без сравнений.** Каждый ребёнок развивается в своём темпе. Это история вашего малыша, а не проверка по таблице.

5. **Пишите вместе.** Пусть свои строки оставят папа, бабушки, дедушки, старшие дети.

6. **Берегите себя.** Отдыхайте, когда спит малыш, и просите о помощи. Спокойные родители — главное для ребёнка.

Привет, малыш!

Первое фото

ИМЯ

КАК ВЫБИРАЛИ ИМЯ

ДАТА РОЖДЕНИЯ

ВРЕМЯ

ВЕС

РОСТ

ГДЕ РОДИЛСЯ(-АСЬ)

ВРАЧ, АКУШЕРКА

ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ МАМЫ И ПАПЫ

ЛАДОШКА

СТОПА

Важные контакты

КТО	ИМЯ	ТЕЛЕФОН
Педиатр		
Детская поликлиника		
Патронажная сестра		
Консультант по ГВ		
Детская аптека		
Скорая помощь: 103 / 112		
Бабушка		
Дедушка		
Няня		

- **ГРУППА КРОВИ**
- **АЛЛЕРГИИ**
- **ПОЛИС ОМС**

Первые события

Первая улыбка

ДАТА _____

Держит голову

ДАТА _____

Первый смех

ДАТА _____

Переворачивается

ДАТА _____

Тянется к игрушке

ДАТА _____

Сидит сам(-а)

ДАТА _____

Первый зубик

ДАТА _____

Ползает

ДАТА _____

Встаёт у опоры

ДАТА _____

Первое слово

ДАТА _____

Первые шаги

ДАТА _____

Пьёт из чашки

ДАТА _____

Первое купание

ДАТА _____

Первая прогулка

ДАТА _____

Первая поездка

ДАТА _____

Первая стрижка

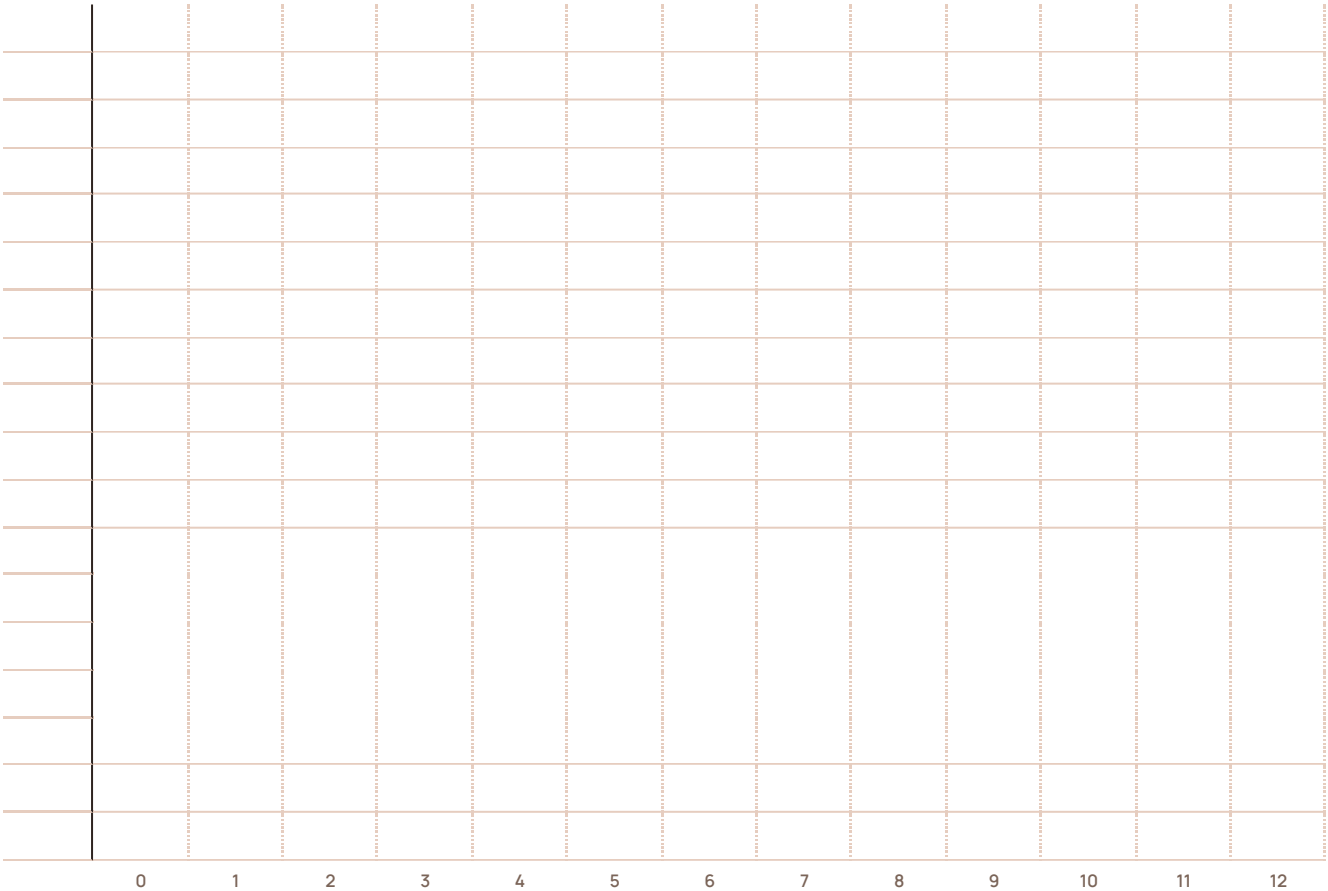
ДАТА _____

Рост и вес

ВОЗРАСТ	ДАТА	ВЕС	РОСТ	ОКР. ГОЛОВЫ	ЗАМЕТКИ
При рождении					
1 мес.					
2 мес.					
3 мес.					
4 мес.					
5 мес.					
6 мес.					
7 мес.					
8 мес.					
9 мес.					
10 мес.					
11 мес.					
12 мес.					

График веса

Слева впишите шкалу, отмечайте вес точкой и соединяйте точки.



Прививки

Заполняйте по календарю прививок из поликлиники.

ПРИВИВКА	ДАТА	ПРЕПАРАТ	РЕАКЦИЯ