



Ami történetünk az első születésnapig



Napló
a várandósságról
és az első évről





A mi történetünk

– az első születésnapig

Napló a várandósságról
és az első évről

E könyv inspiráló lapjaira lejegyezheted áldott állapotod csodájának és kisbabád különleges első évének történetét. Engedj meg magadnak hétről hétre egy kellemes felórát, amikor e naplót töltögeted – meglátod, remek lehetőség lesz, hogy hátradőlj, feltedd a lábad, és elmerengj.

A mi történetünk az első születésnapig a várandósságot és a baba érkezésének kezdeti időszakát felölelő napló, amelynek segítségével megörökítheted saját, felejthetetlen történetedet, egyedülálló és megismételhetetlen élményeidet. Pocakod növekedése, reményeid és álmaid, a szülés és születés tapasztalata, az újszülött csöppségeddel töltött különleges pillanatok – az első apró mozdulatoktól és első mosolytól kezdve az első karácsonyon át az első születésnapig –, mind-mind becses kincsként őrződnek majd meg ebben a gyönyörű naplóban.



Ez a könyv egy napló, amelynek segítségével lejegyezheted áldott állapotod és a gyermeked első évének legfontosabb pillanatait. A vezetése nem helyettesíti a megfelelő orvosi ellátás igénybevételét.

A naplóban szereplő ismertetőik általános fejlődés-elméleti leírások, nem kifejezetten a te gyermekedre igazak, és nem minősülnek tanácsadásnak.



Ami történetünk neked:





Teljes neve:

Születési dátuma:

Születési helye:

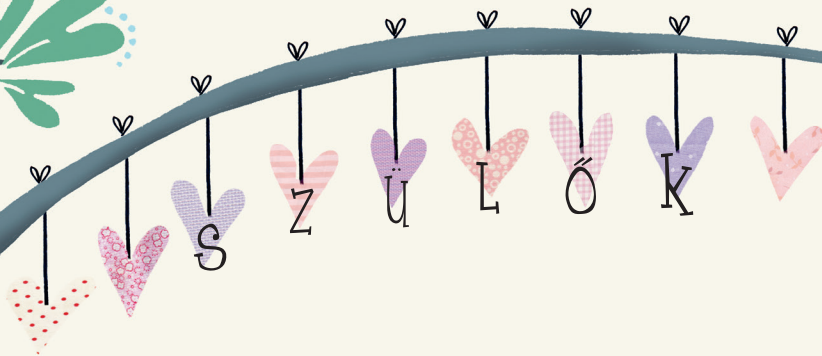
Haja színe:

Szeme színe:

Édesanyja neve:

Édesapja neve:

Itt találkoztunk először:



Teljes neve:

Születési dátuma:

Születési helye:

Haja színe:

Szeme színe:

Édesanyja neve:

Édesapja neve:

Így találkoztunk először:



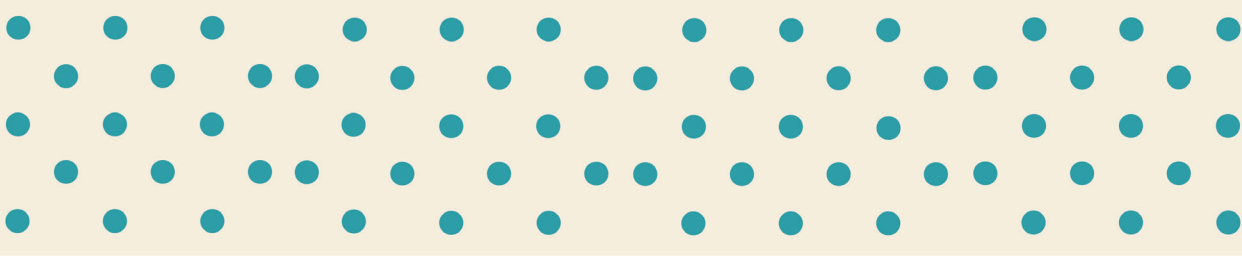


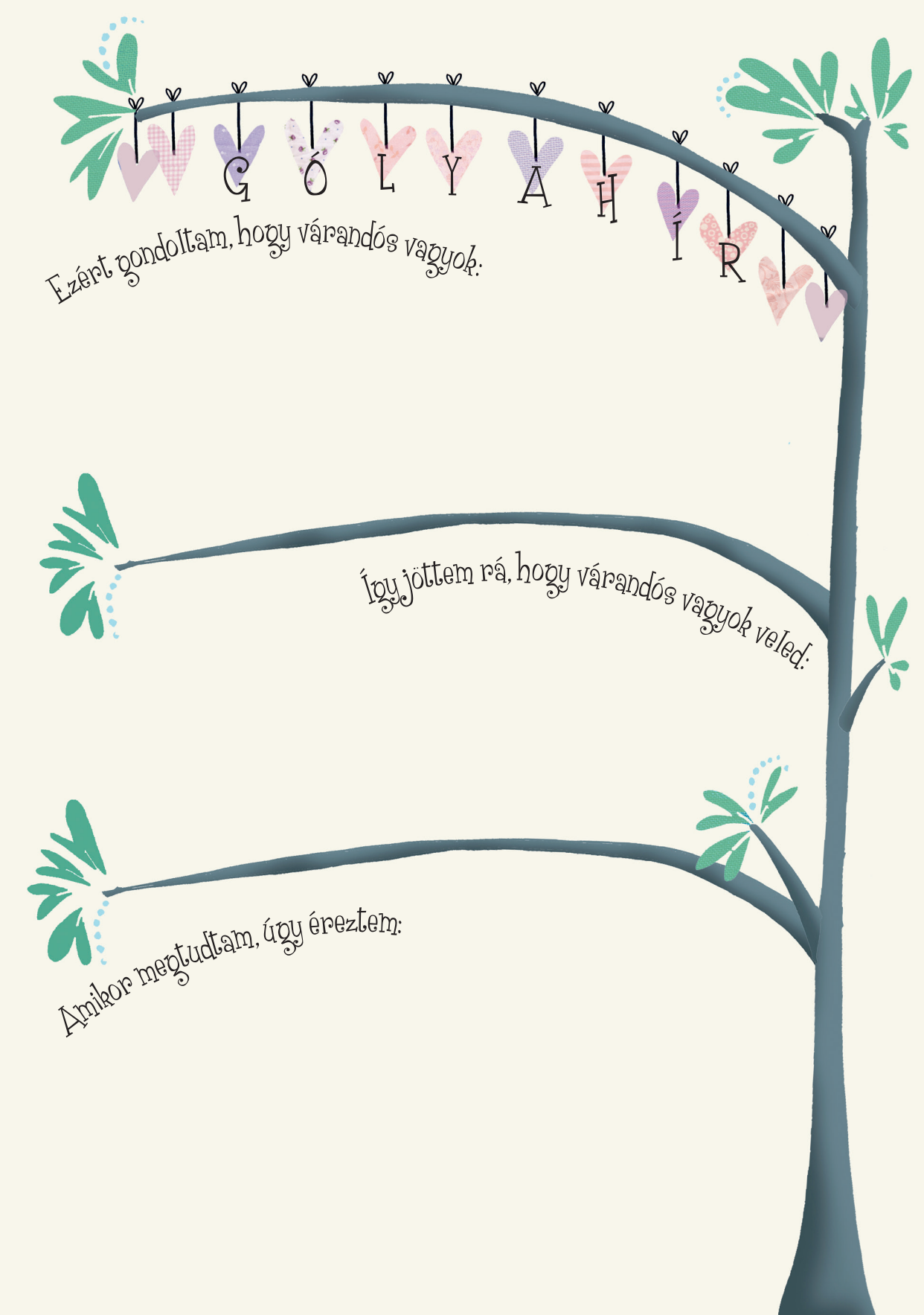
„Mielőtt megfogantál, akartalak.
Mielőtt megszülettél, szerettelek.

Még nem éltél egy órája,
már meghaltam volna érted.
Ez az anyai szeretet csodája.”

Maureen Hawkins







Ezért gondoltam, hogy várandós vagyok:

Így jöttem rá, hogy várandós vagyok veled:

Amikor megtudtam, úgy éreztem:

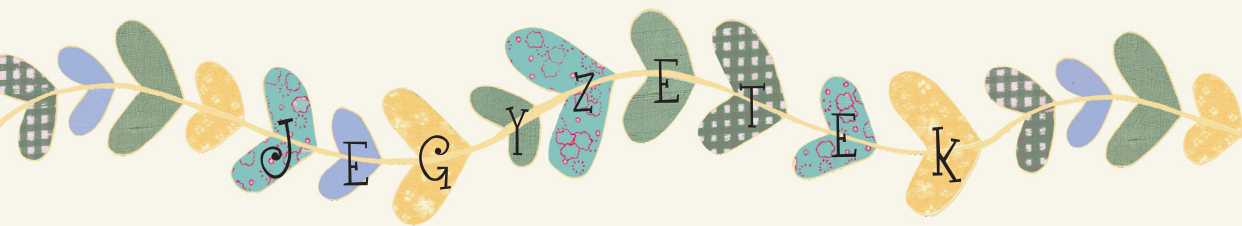


Nekik mondtam el a nagy hírt, és ők így reagáltak:

Reményeim és félelmeim:

Utolsó
menstruációm
időpontja:

Ekkorra
várjuk
az érkezését:



Vércsoportom:

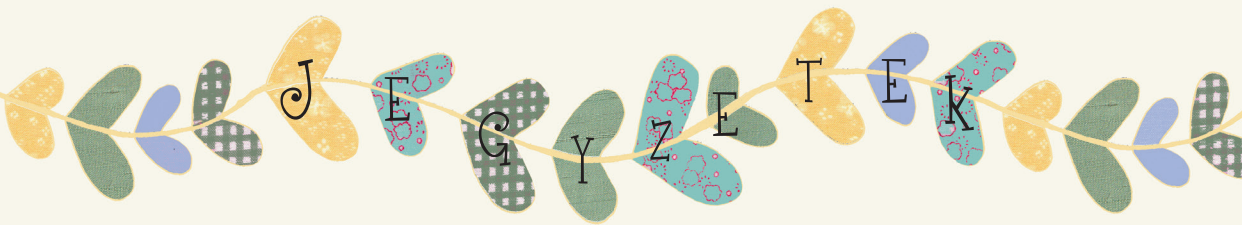
Édesapád vércsoportja:

Nehézségek és problémák, amelyekkel meg kell küzdenem:

Ezeket a gyógyszereket szedem:

Családunk kórtörténete:





Orvosom neve:

Szülésznőm neve:

Címe:

Címe:

Elérhetősége:

Elérhetősége:

Születésednél jelen lesz:

Kórház:

Címe:

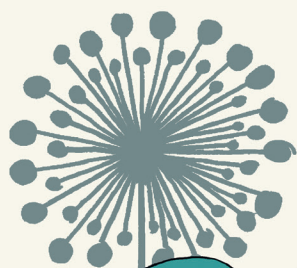
Címe:

Elérhetősége:

Elérhetősége:







Első trimeszter



C S I L L A G J E G Y

KOS
március 21.
– április 19.

BÍKA
április 20.
– május 20.

IKREK
május 21.
– június 20.

RÁK
június 21.
– július 22.

OROSZLÁN
július 23.
– augusztus 22.

MÉRLEG
szeptember 23.
– október 22.

NYILAS
november 22.
– december 21.

SZŰZ
augusztus 23.
– szeptember 22.

SKORPIÓ
október 23.
– november 21.

BAK
december 22.
– január 19.

VÍZONTÓ
január 20.
– február 18.

HALAK
február 19.
– március 20.



A várandósság első napjának az utolsó menstruáció első napját (LMP) tekintik annak ellenére, hogy a fogantatás időpontja e dátumtól számítva nagyjából két héttel későbbi.

Először egy sejtcsoport voltál, amely gyorsan osztódott. Már ekkor eldőlt a nemed, amit a kromoszómák kombinációja határoz meg: lányok esetén XX, fiúk esetén XY.

Ebben a fázisban embriónak hívnak, és C alakú vagy. A mérések során a tested hosszát adják meg, a fejed búbjától a popsid aljáig – ez az ülőmagasság, angolul Crown to Rump Length (CRL).* A nyolcadik hét végére a testhosszod 13–22 mm.

A nyolcadik hét végére létfontosságú szerveidben, a szívedben már felismerhető a jellegzetes négy kamra, hasonlóan az enyémhez. A tüdőd is fejlődésnek indult, és két főhörgőre tagolódik. A jobb főhörgő további hörgőkre ágazik el és három lebenyre tagolódik, a bal főhörgő pedig további hörgőkből és két tüdőlebenyből áll.

A végtagbimbóid, vagyis a törzsöd kis kitüremkedései, kialakultak és ellaposodtak, ebből lesznek a kéz- és lábfejed porcos szövetei. Most kezdenek egymástól elkülönülni a kéz- és a lábujjaid. A csontok és ízületek kialakulása is mostanában veszi kezdetét.

A szemeidben, amelyek először a fejed két oldalán alig érzékelhető kis mélyedések (szemkelyhek) voltak, mostanra már elkezdtek kialakulni a szemlencsék, a kezdetleges retina és a látóidegek.

Láthatóvá válnak a fülek kezdeményei és az orrgödrök is kialakultak. Az agyad is elkezd kifejlődni.

* A csecsemők különböző ütemben fejlődnek, ezért az itt közölt hosszúságra és súlyra vonatkozó adatokat átlagértéknek kell tekinteni.

Dátum:



Néhány szó rólad...

Az ülőmagasságod nagyjából 2 cm. A vázrendszered elkezdd csontosodni, a végtagjaid megnyúlnak, és könyökben be tudod már hajlítani a kezéd, illetve térdben a lábad. A kéz- és lábujjaid most fejlődnek ki.

A karjaid mostanra 90 fokkal kifelé, a lábaid 90 fokban befelé forgathatóvá válnak, a lábak és a karok tövéénél már elkezdték kifejlődni az izmok.

Az arcod egyre inkább emberi arcra emlékeztet. A szád kialakult, a nyelveden megjelennek az ízlelőbimbók.



Néhány szó rólam...

Ezzel foglalkozunk mostanában:



„Ázt mondják,
a jelen szüli meg a jövőt.”

Voltaire



Dátum:

10.

H

É

T

Néhány szó rólad...

Mostanában nagyjából 3,5 cm az ülőmagasságod, vagyis megközelítőleg akkora vagy, mint egy nagyobbacska szőlőszem. Ettől a héttől kezdve magzatként emlegetnek az orvosok.

A tested izmai tovább fejlődnek, és elkezdtl mozogni is, habár most még nem valószínű, hogy érezhetem a mozdulataid.

Az arcod is mindinkább kialakul, az állkapcsod és az orcád már a helyén van, a száj- és orrüreged most még nem különül el.

A füled és az orrod is kivehető az ultrahangképen.

Az ujjaid bőrén egyértelműen kirajzolódnak az ujjlenyomatok, ahogy a fejbőrödön a hajhagymák, valamint a tested többi részén a szőrtüszők is elkezdene kialakulni.

