

L'INDIMENTICABILE

DIARIO

Dalla Pancia al Bebè

Per Mamma & Baby



WWW.IOEMAMMA.CH

Ciao!

BENVENUTA AL TUO QUADERNO DALLA PANCIA AL BEBÈ

Questo è un posto speciale in cui tenere traccia di tutte le tappe importanti, dei ricordi e dei momenti del tuo percorso di gravidanza.

Una delle parti più emozionanti della gravidanza è vedere il tuo bambino crescere e svilupparsi attraverso le ecografie.

Ti incoraggio a usare questo opuscolo per registrare tutte le immagini delle ecografie e le date, le misurazioni e le note del tuo medico.

Sarà un ricordo prezioso che potrai riguardare negli anni a venire e condividere con tuo figlio quando sarà più grande.

Oltre alle registrazioni delle ecografie, puoi usare questo opuscolo per documentare i tuoi sintomi, le tue voglie e qualsiasi altro cambiamento che potresti riscontrare durante la gravidanza.

Una caratteristica unica di questo diario è la sezione "Lettera al mio bambino". Prenditi del tempo per scrivere una lettera al tuo bambino, esprimendo le tue speranze e i tuoi sogni per il suo futuro, i tuoi pensieri e sentimenti durante la gravidanza e il tuo amore ed entusiasmo per il suo arrivo.

Questo sarà un regalo prezioso che tuo figlio potrà leggere quando sarà più grande e un bel ricordo del legame che avete.

Spero che questo diario sia uno strumento utile e significativo per il tuo percorso di gravidanza.

Congratulazioni per questo nuovo entusiasmante capitolo della tua vita!

IL MOMENTO IN CUI HO SCOPERTO *di essere in Dolce Attesa*

Uno dei momenti più speciali e memorabili del tuo percorso di gravidanza è scoprire di essere incinta.

Utilizza questa sezione del diario per documentare i dettagli di quel momento speciale e per riflettere sull'emozione e la gioia che hai provato quando hai scoperto di essere incinta.

Come l'ho scoperto?

Data in cui l'ho scoperto

Dove ero quando l'ho scoperto

Numero di test di gravidanza che ho fatto

I miei pensieri e sentimenti

.....

.....

.....

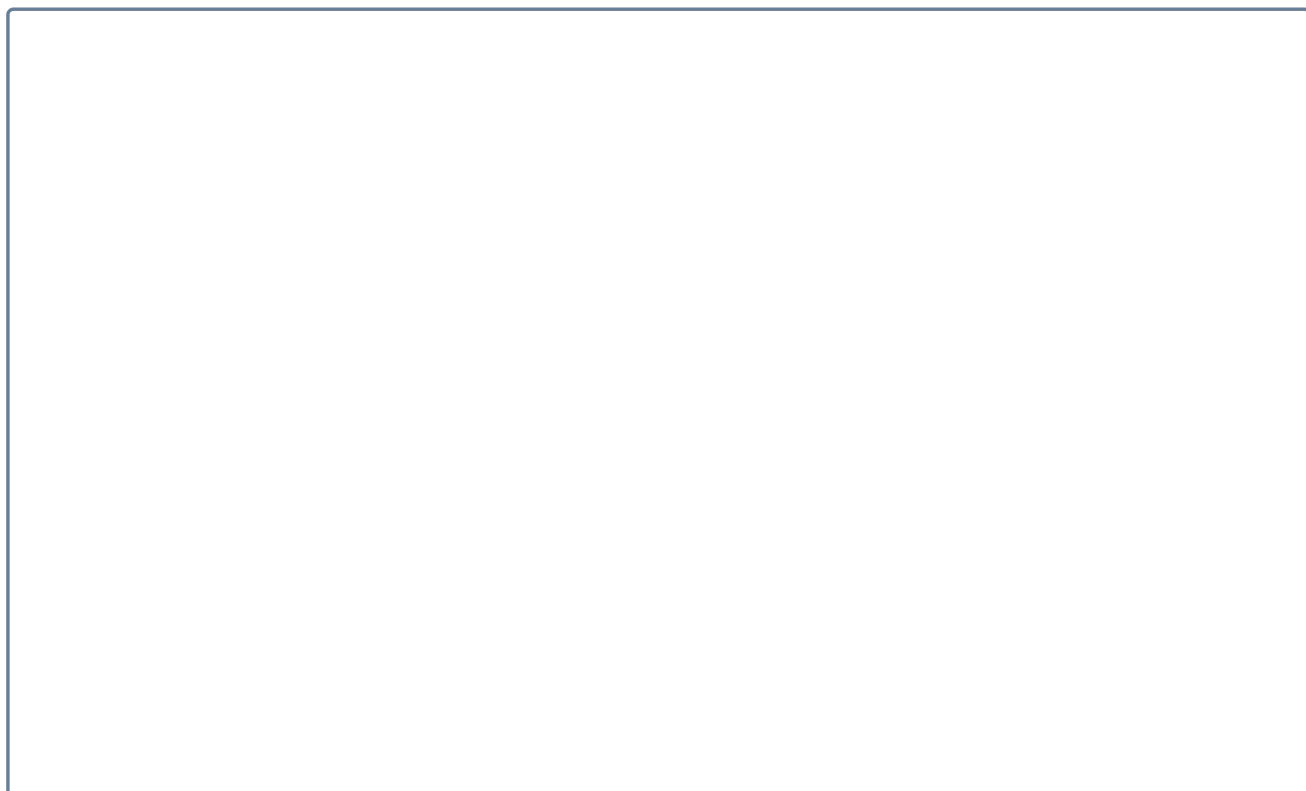
.....



L'INDIMENTICABILE
DIARIO

*Dalla Pancia
al Bebè*

LA PRIMA ECOGRAFIA DEL MIO BEBÈ *FOTO*



I miei pensieri e sentimenti durante la mia
prima ecografia:



Lettera

AL TUO BEBÈ



Ti invito a usare la sezione seguente per scrivere una lettera al tuo bambino.

Questa è un'opportunità per esprimere il tuo amore, le tue speranze e i tuoi sogni per il tuo bambino e per condividere i tuoi sentimenti sulla tua gravidanza.

Questa lettera può essere un modo meraviglioso per creare un legame con il tuo bambino prima che nasca e un ricordo prezioso per gli anni a venire.

Che tu scriva una o più lettere, ti incoraggio a prenderti del tempo per riflettere su questo incredibile viaggio e per condividere il tuo cuore con il tuo bambino.

Mio carissimo piccolo, hai già un posto speciale nel mio cuore...

Caro mio prezioso piccolo,

Mentre scrivo questa lettera, sono colma di amore, gioia ed eccitazione, sapendo che stai crescendo dentro di me.

Non vedo l'ora di incontrarti, tenerti tra le mie braccia e inondarti di tutto l'amore e le cure di cui hai bisogno.

Ti prometto che farò tutto ciò che è in mio potere per offrirti un ambiente sicuro, sano e felice in cui crescere.

Sarò sempre lì per te, per supportarti e guidarti attraverso gli alti e bassi della vita, per essere il tuo più grande sostenitore e per aiutarti a diventare la versione migliore di te stesso.

Prometto di insegnarti gentilezza, empatia e rispetto per gli altri, di instillare in te l'amore per l'apprendimento e di aiutarti a scoprire e perseguire le tue passioni nella vita. Farò del mio meglio per creare una casa piena di risate, gioia e ricordi cari che porterai con te per il resto della tua vita.

Prometto di essere paziente, comprensivo e di ascoltarti con cuore e mente aperti. Farò tesoro di ogni momento che trascorreremo insieme e sarò sempre grata per il dono di averti nella mia vita.

Piccolo mio, non vedo l'ora di intraprendere questo incredibile viaggio di maternità con te. Sappi che sei amato più di quanto le parole possano esprimere e sarò sempre qui per te, a ogni passo del cammino.

Con tutto il mio amore,
Mamma xo



ECOGRAFIA DELLA 12. SETTIMANA

Data:

Incolla qui la tua ecografia

Peso del bebè

Lunghezza del bebè

Lunghezza del femore

Circonferenza della testa

Circonferenza addominale

Sesso del bebè

I pensieri e le emozioni che ho provato durante l'ecografia della 12a settimana di gravidanza...

.....

.....

.....

.....



ECOGRAFIA DELLA 20. SETTIMANA

Data:

Incolla qui la tua ecografia

Peso del bebè

Circonferenza della testa

Lunghezza del bebè

Circonferenza addominale

Lunghezza della femore

Lunghezza del braccino

I pensieri e le emozioni che ho provato durante l'ecografia della 20a settimana di gravidanza...

.....

.....

.....

.....



Data:

Incolla qui la tua ecografia

Peso del bebè

Circonferenza della testa

Lunghezza del bebè

Circonferenza addominale

Lunghezza della femore

Lunghezza del braccino

I pensieri e le emozioni che ho provato durante l'ecografia della 20a settimana di gravidanza...

.....

.....

.....

.....



Settimana 4

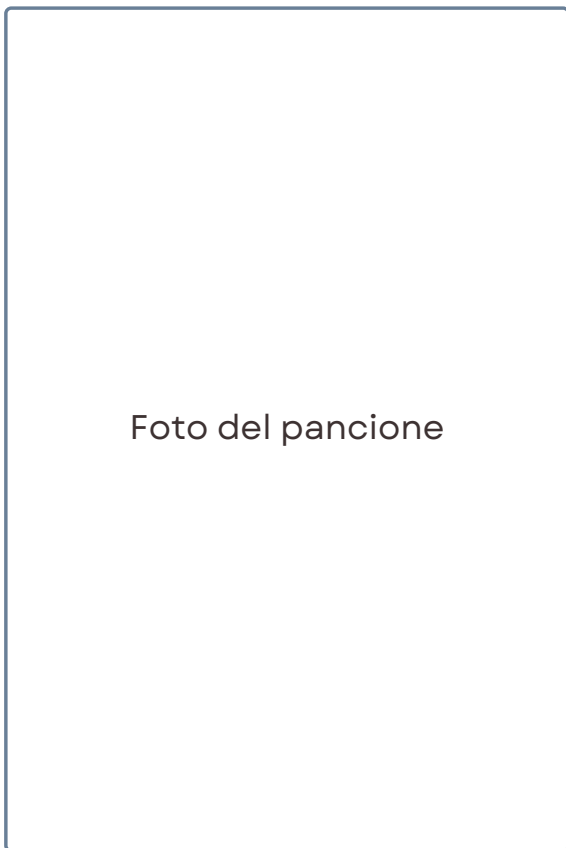


Foto del pancione

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Dimensioni del bebè



Semi di papavero

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Settimana

5



Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Dimensioni del bebè



Semi di sesamo

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Settimana 6



Foto del pancione

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Dimensioni del bebè



Lenticchie

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Settimana

7

Foto del pancione

Come mi sento

.....

.....

.....

.....

Voglie

.....

.....

.....

.....

Avversioni

.....

.....

.....

.....

Dimensioni del bebè



More

Sintomi

.....

.....

.....

.....



Settimana

8

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Fagiolo renale

Come mi sento

.....

.....

.....

.....

Voglie

.....

.....

.....

.....

Avversioni

.....

.....

.....

.....

Sintomi

.....

.....

.....

.....



Settimana 9

Foto del pancione

Come mi sento

.....

Voglie

.....

Avversioni

.....

Dimensioni del bebè



Ciliegia

Sintomi

.....



Settimana 10

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Kumquat



Settimana 11

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Fico



Settimana 12

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

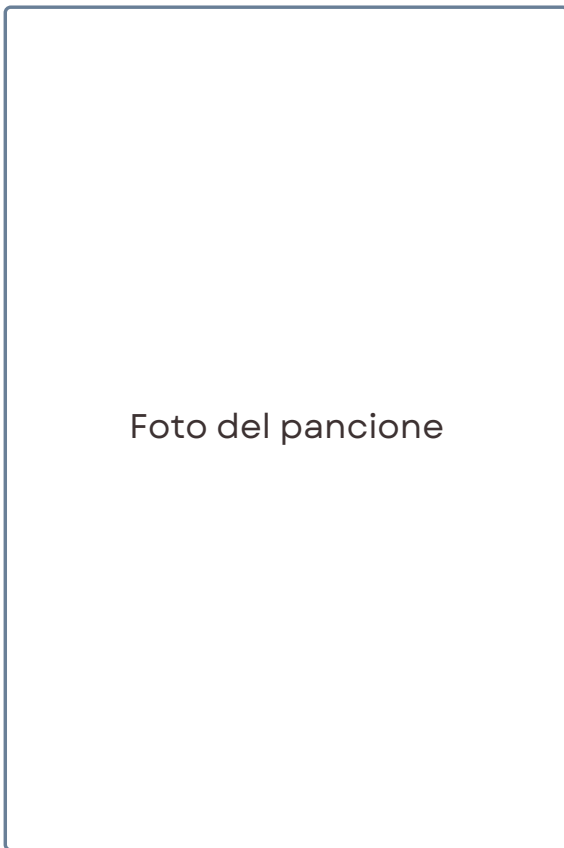


Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Lime



Settimana 13

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Baccello di pisello



Settimana 14

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Limone



Settimana 15

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Mela



Settimana 16

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Avocado



Settimana 17

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Rapa



Settimana 18

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Peperone



Settimana 19

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Pomodoro



Settimana 20

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Lunghezza di una banana

Riflettendo...

SULLA PRIMA METÀ DELLA GRAVIDANZA E SULLA PREPARAZIONE ALLA SECONDA METÀ...

Congratulazioni, hai raggiunto la metà del tuo percorso di gravidanza! Ripensando ai primi mesi, noterai che il tuo corpo ha subito molti cambiamenti e che anche le tue emozioni e i tuoi pensieri sono cambiati.

CAMBIAMENTI FISICI:

Potresti aver sperimentato vari cambiamenti fisici, dalla nausea mattutina e dalla stanchezza alla pancia che cresce e un po' di peso in più. Ricordati di ascoltare il tuo corpo e di prenderti cura di te stesso restando attivo, mangiando sano e riposandoti a sufficienza.

CAMBIAMENTI EMOTIVI:

La gravidanza può essere una montagna russa di emozioni, piena di eccitazione, gioia, ansia e incertezza. Potresti sentirti più connessa al tuo bambino e provare una serie di emozioni mentre ti prepari alla genitorialità. Ricordati di rivolgerti al tuo sistema di supporto: il tuo partner, la tua famiglia, i tuoi amici o una levatrice, per ricevere guida e rassicurazione.

PREPARAZIONE PER IL BEBÈ:

Potresti pensare di pianificare in anticipo. Questo può includere la creazione di un piano di nascita, la scelta di una levatrice, l'allestimento della cameretta e l'esplorazione delle tue opzioni per corsi di preparazione al parto e gruppi di supporto. Prenditi del tempo per fare ricerche e prepararti, ma ricorda che è giusto chiedere aiuto e modificare i tuoi piani in base alle necessità.



Con affetto,

Anais



L'INDIMENTICABILE
DIARIO

*Dalla Pancia
al Bebè*

PANCIA A BEBÈ

Settimana 21

Settimana 21

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

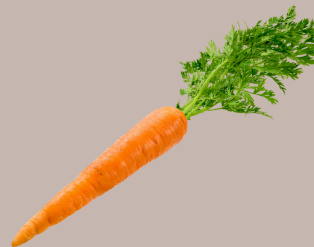
.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Lungo come una carota



Settimana 22

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Zucca spaghetti



Settimana 23

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

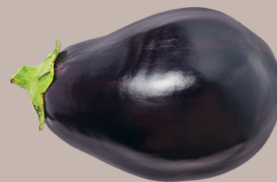
.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Melanzana
piccola/media



Settimana 24

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Spiga di granturco



Settimana 25

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Rapa svedese



Settimana 26

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Lunghezza di uno scalogno



Settimana 27

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Cavolfiore



Settimana 28

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Melanzana grande



Settimana 29

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Zucca Butternut



Settimana 30

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Cavolo grande



Settimana 31

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Noce di cocco



Settimana 32

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Jicama



Settimana 33

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Ananas



Settimana 34

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Cantalupo



Settimana 35

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....



Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Melone verde



Settimana 36

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Lungo come
lattuga romana



Settimana 37

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Bietola



Settimana 38

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Rabarbaro



Settimana 39

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....

Avversioni

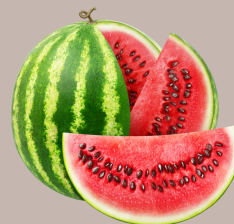
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Mini anguria



Settimana 40

Come mi sento

.....
.....
.....
.....

Voglie

.....
.....
.....
.....

Avversioni

.....
.....
.....
.....

Sintomi

.....
.....
.....
.....

Foto del pancione

Dimensioni del bebè



Zucca piccola

