

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*

.....

.....

.....

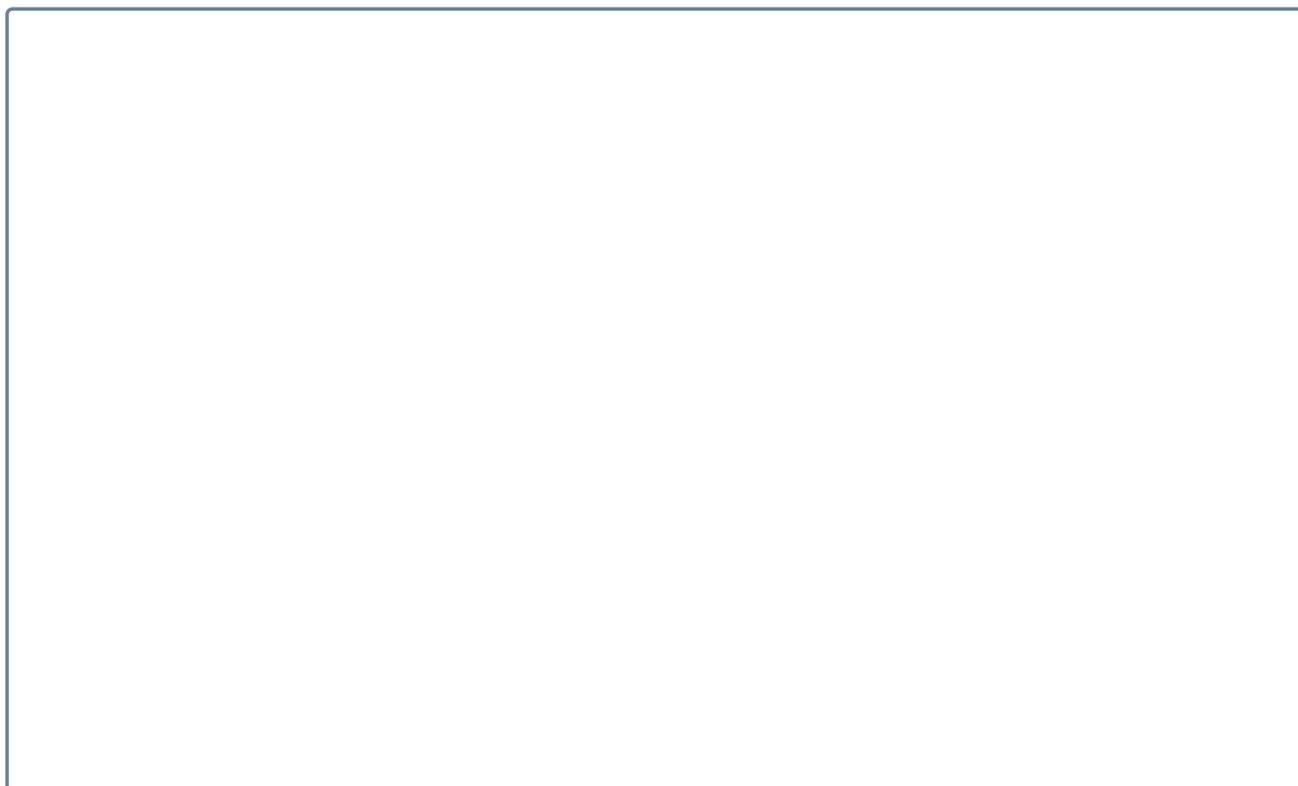
.....



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

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

### Sintomi

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

### Dimensioni del bebè



More



# 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

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

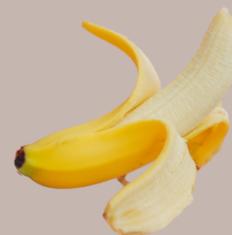
Sintomi

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



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

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

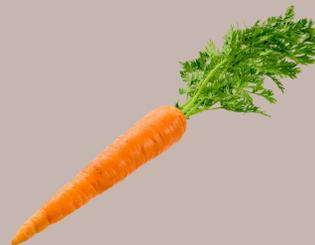
Sintomi

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



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

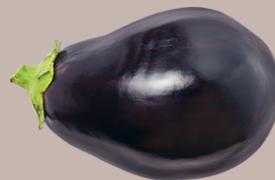
.....  
.....  
.....  
.....

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

