

Посвящается Марку, Матильде и Сэту,
которые делают воспитание детей
самой лучшей работой в мире

Шэннон Каллен

МАМАЛЕНД

**Блокнот, который
поможет вам
пережить первый
год после родов**



Москва 2018

УДК 686.8
ББК я92
К17

Shannon Cullen
I'm Wrecked, This is My Journal:
The Alternative Baby Book for Frazzled Parents

First published in Great Britain in 2017 by Michael O' Mara Books Limited
Copyright © Shannon Cullen 2017

Каллен, Шэннон.

К17 Мамаленд. Блокнот, который поможет вам пережить первый год после родов / Шэннон Каллен. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 224 с. : ил. — (Ребенок. Блокноты).

ISBN 978-5-04-090124-1

Иногда всем, даже самым любящим и ответственным мамам, нужна отдушина. Ведь даже самые любящие и ответственные мамы устают.

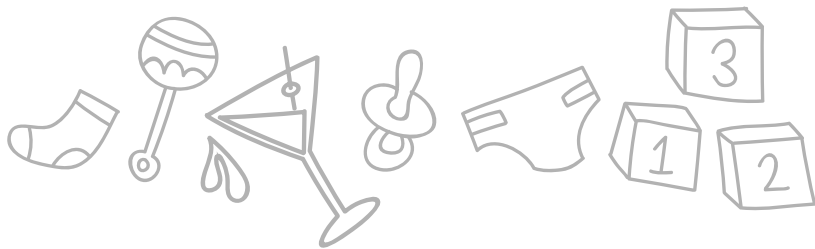
Такой отдушиной может стать этот блокнот, созданный специально для молодых родителей.

Заполняя его, смейтесь, плачьте, расслабляйтесь и помните, что все моменты, которые вы сохраните в нем, — самые ценные воспоминания о приключении, которое называется воспитанием детей.

**УДК 686.8
ББК я92**

© **Круглов О.Е.**, перевод на русский язык, 2017
© **Поляк Н.Е.**, иллюстрации, 2017
© **Оформление. ООО «Издательство «Э»**, 2018

ISBN 978-5-04-090124-1



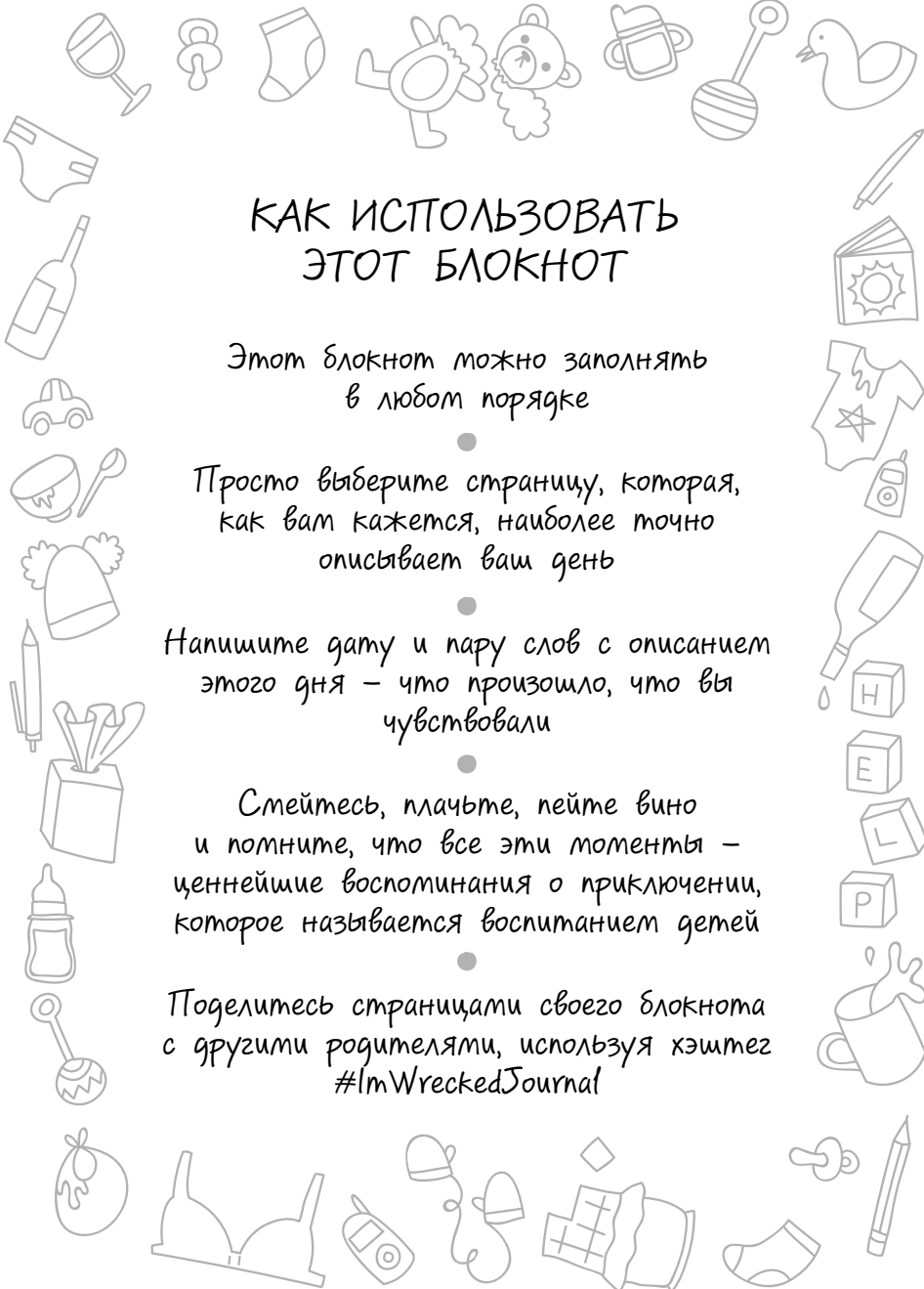
ЭТОТ БЛОКНОТ
ПРИНАДЛЕЖИТ:

Ваше имя

МАМЕ:

Имя ребенка





КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ БЛОКНОТ


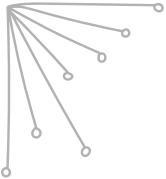
Этот блокнот можно заполнять
в любом порядке

Просто выберите страницу, которая,
как вам кажется, наиболее точно
описывает ваш день

Напишите дату и пару слов с описанием
этого дня – что произошло, что вы
чувствовали

Стейтесь, плачьте, пейте вино
и помните, что все эти моменты –
ценнейшие воспоминания о приключении,
которое называется воспитанием детей

Поделитесь страницами своего блокнота
с другими родителями, используя хэштег
[#ImWreckedJournal](#)



ВАЖНЫЕ ДАТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ИНАЧЕ НИКОГДА НЕ ВСПОМНИТЕ

Первая улыбка

Первый зуб

Впервые перевернулся (-лась)

Впервые пополз (-ла)

Первые шаги

Первое слово

или звукоподражание

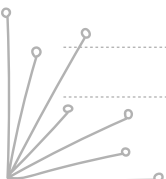
Первая прививка



Первый патронажный визит

Первый прием у врача

.....

Дата: Сегодня:





«Младенцы не моргают. Не пугайтесь».

Имя ребенка:

Время рождения:

Вес:

Дата рождения:

Цвет глаз:

Цвет волос:

Кто принимал роды:

Пять слов для описания этого дня:

.....

.....

.....

Дата: Сегодня:



Напишите здесь имя ребенка
и раскрасьте его.

**«Ты не понимаешь, как много
на самом деле людей вызывают
у тебя неприязнь, пока не начнешь
выбирать имя для своего ребенка».**

Дата: Сегодня:

.....

.....

В честь кого или чего вы назвали
своего малыша?

Какие еще имена были
в окончательном списке?

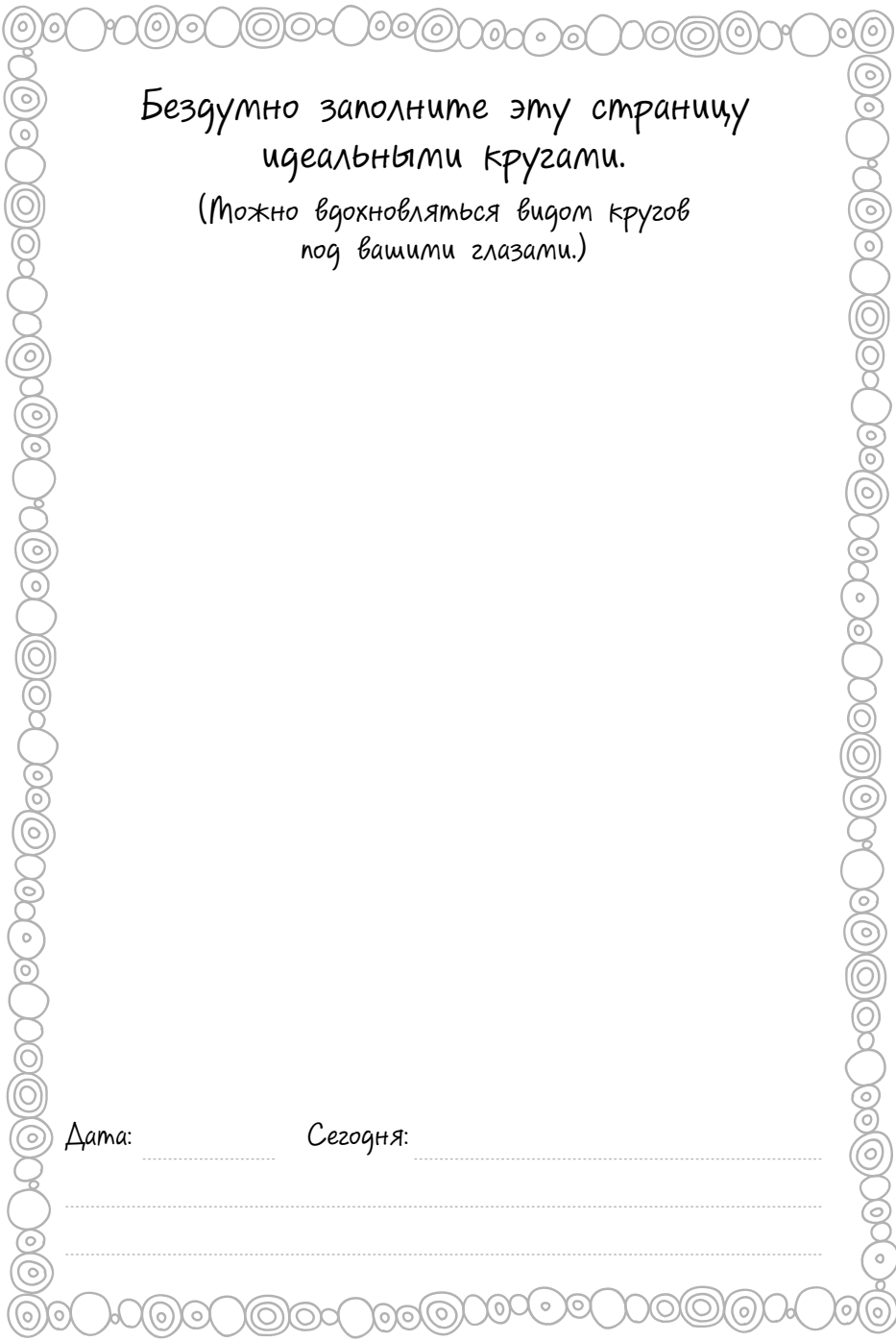
Дата:

Сегодня:

.....

.....

.....



Бездумно заполните эту страницу
идеальными кругами.

(Можно вдохновляться видом кругов
под вашими глазами.)

Дата: Сегодня:

.....

.....

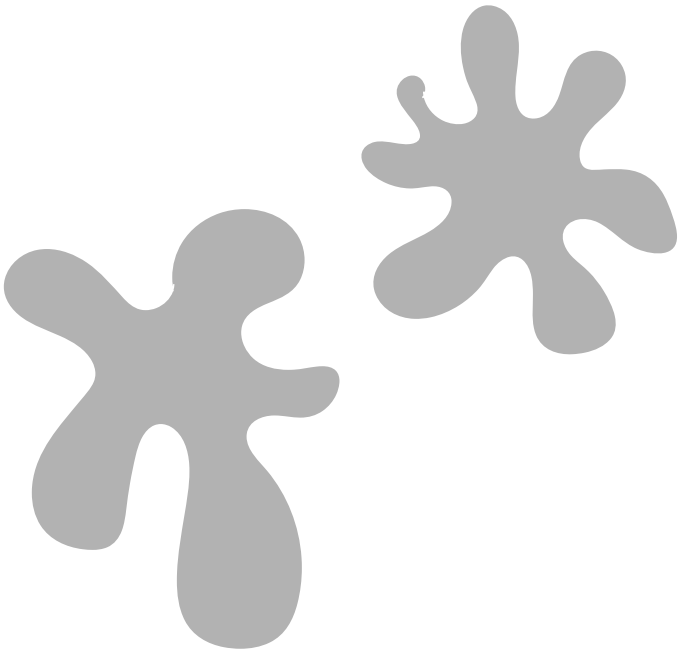


Используя детский крем,
поместите на этой странице
отпечаток ноги вашего малыша.

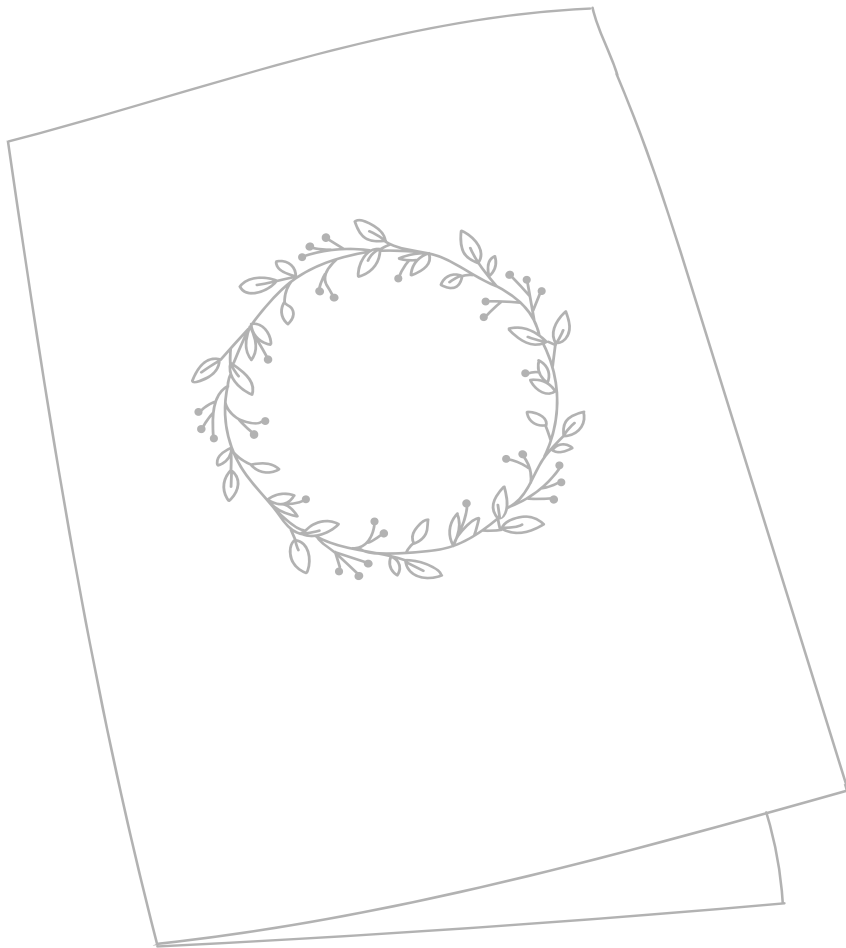
Дата: Сегодня:



.....
.....



Придумайте и нарисуйте открытку
«Добро пожаловать в мир родителей!».



Дата: Сегодня:

.....
.....