НАШЕТО СЕМЕЙСТВО





Разпределение на задълженията

(кой ще се занимава със следните неща: Храни бебето / Приспива бебето / Разхожда бебето / Чисти / Готви / Пере / Пазарува)

Майката	Таткото
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Помощ за бебето

- ☐ Майката го гледа сама
- ☐ Майката и таткото се редуват
- ☐ Молим роднини/приятели за помощ
- ☐ Наемаме детегледачка/постпартум дула

.....

Кой ще ни помага в първите дни и с какво?

.....

.....

.....

.....

Хранене на семейството

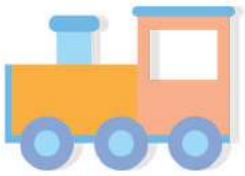
- ☐ Приготвяме храна сами
- ☐ Молим роднини/приятели за помощ
- ☐ Поръчваме храна ..... пъти на седмица

.....





НАШЕТО СЕМЕЙСТВО





Очаквания за партньора

Очаквам мъжът ми да прави следните неща:

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

Очаквам жена ми да прави следните неща:

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

Партньорски взаимоотношения

Любими дейности, които ще продължим да правим заедно след раждането, за да запазим връзката си:

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

Време за себе си /Искам да правя следните неща/

веднъж дневно

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

веднъж месечно

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

веднъж седмично

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





НАШЕТО СЕМЕЙСТВО

СОЦИАЛЕН ЖИВОТ





Как ще се промени връзката с приятелите ми?

.....

.....

.....

.....

.....

Какво мога да направя за да запазя връзката с приятелите си?

.....

.....

.....

.....

Нови приятели с деца, с които искам да прекарвам повече време

.....

.....

.....

.....

.....





НАШЕТО СЕМЕЙСТВО

КАРИЕРА





Колко време искам да прекарам в майчинство?

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

Кога и как си представям да се върна на работа?

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

Хоби, което искам да развия по време на майчинството

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



Неща които искам да науча по време на майчинството

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





