

Две картины дня

Каждый описывает обычный день с младенцем.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Кто встаёт ночью?

Например: По очереди, если оба дома.

Кто готовит еду?

Например: Первые две недели заказываем и просим помощь.

Когда личное время?

Например: По 40 минут в день без чувства вины.

Что точно не делаем?

Например: Не принимаем гостей без согласия обоих.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Семейные ожидания

Помощь родственников переводится в задачи.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какая помощь нужна?

Например: Привезти еду, погулять с коляской.

Что не подходит?

Например: Советы во время кормления.

Кто говорит границу?

Например: Каждый — своим родителям.

Какая фраза готова?

Например: Спасибо, сейчас нам нужна тишина.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Тяжёлый день

План на день, когда никто не выспался.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что считаем достаточным?

Например: Все поели, ребёнок в безопасности.

Что отменяем?

Например: Уборку и гостей.

Кого можно попросить?

Например: Сестру купить продукты.

Как не ругаться?

Например: Сначала еда и сон, потом разговор.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.