

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SESJI CIĄŻOWEJ



PORADNIK DLA KLIENTA

ANNA PEREKITKO FOTOGRAFIA

WITAJ PRZYSZŁA MAMO!

W tym poradniku chciałabym opowiedzieć Ci jak przygotować się do sesji ciążowej, abymy razem stworzyły dla Ciebie piękną pamiątkę na lata.



Sesja ciążowa to piękna pamiątka, która celebruje wyjątkowy czas oczekiwania. Styl Lifestyle (czy to w domu, czy w plenerze) stawia na naturalność, emocje i autentyczność, co wymaga nieco innego przygotowania niż sesja studyjna. Oto kompleksowy poradnik, jak sprawić, by Wasze zdjęcia były pełne ciepła i magii.

Kiedy i z kim? Idealny czas i towarzystwo

Idealny termin: Najlepszy czas na sesję to 28. do 34. tydzień ciąży. W tym okresie brzusek jest już pięknie zaokrąglony, a przyszła mama zazwyczaj czuje się komfortowo i ma jeszcze energię do pozowania.

Kto bierze udział? Zdecydowanie zachęcam do udziału przyszłego taty i ewentualnie starszego rodzeństwa. Rodzinne ujęcia w stylu lifestyle są najbardziej wzruszające!



Przygotowanie do sesji CIAŻOWEJ W DOMU (Lifestyle)

Sesja w domu jest najbardziej intymna i osobista. Skupia się na Waszych interakcjach i domowym cieple.





1. Ubranie i Stylizacja

Paleta kolorów: Wybierzcie jasne, neutralne kolory (biel, beże, szarości, pastele). Unikajcie mocnych wzorów, logotypów i ostrych, neonowych barw.

Dla Mamy: Świetnie sprawdzają się długie, zwiewne sukienki (które pięknie podkreślają brzuch i ruch), delikatne swetry, body, koszule męża lub po prostu bielizna/koszula nocna. Naturalna, luźna odzież.

Dla Taty i Dzieci: Proste, gładkie koszulki, swetry lub koszule pasujące kolorystycznie do mamy. Dżinsy, chinosy. Kluczowa jest spójność!

2. Aranżacja Przestrzeni

Światło to podstawa: Uprzątnijcie i przygotujcie pomieszczenie, w którym jest najwięcej naturalnego światła (najczęściej salon lub sypialnia).

Sprzątanie: Usuńcie z kadru wszystkie zbędne elementy (piloty, gazety, bałagan), aby tło było czyste i nie odciągało uwagi od Was. Nie musi być idealnie – ma być czysto i przytulnie.

Detale: Przygotujcie jasny kocyk lub narzutę na łóżko/kanapę. Możecie przygotować także rekwizyty takie jak pierwsze bućki, zdjęcie USG czy ulubiony miś.

Przygotowanie do sesji CIAŻOWEJ W PLENERZE (Lifestyle)

Sesja na zewnątrz wykorzystuje naturę jako najpiękniejsze tło.





Miejsce i Pora Dnia

- Lokalizacja: Omówcie z fotografem, czy wolicie las, łąkę, plażę, park, czy może bardziej miejski krajobraz. Wybierzcie miejsce, które jest dla Was dostępne i ma ładne tło.
- Golden Hour: Najpiękniejsze efekty w plenerze daje „złota godzina” – czyli 1-2 godziny przed zachodem słońca. Wymaga to późnego rozpoczęcia sesji, ale światło jest wtedy miękkie i magiczne.

Ubranie (Praktyczne i Stylowe)

- Priorytet: Jak w przypadku sesji domowej, stawiajcie na zwiewne, długie sukienki, które pięknie poruszają się na wietrze i dodają kadrom romantyzmu.
- Wielowarstwowość: W plenerze warto mieć ze sobą płaszcz, narzutkę lub ciepły sweter. Dodatkowy element garderoby może nie tylko ochronić przed chłodem, ale też urozmaicić ujęcia.
- Obuwie: Jeśli sesja odbywa się na łące, pamiętajcie o wygodnych butach na przejścia – na zdjęciach często wystarczy stać boso lub w delikatnych balerinach/sandałach.

Wspólne Porady (Dla Domu i Pleneru)

Wypoczynek: Dobrze się wyśpijcie! Zrelaksowani rodzice to podstawa udanej sesji.
Makijaż i Włosy: Postawcie na delikatny makijaż, który ma podkreślić Waszą urodę, a nie ją zmienić (styl make-up no make-up). Włosy powinny być zadbane, ale mogą być naturalnie pofalowane.

Nastrój: Najważniejsze jest pozytywne nastawienie i zaufanie do fotografa.
Styl lifestyle polega na uwiecznianiu autentycznych chwil – przytulajcie się, uśmiechajcie, głaszczcie brzuszek, bądźcie sobą!

Terminy dostarczenia zdjęć: Pamiętajcie, że po sesji Fotograf prześle Wam zdjęcia do wyboru w ciągu maksymalnie tygodnia. Obróbka i dostarczenie finalnych ujęć trwa zazwyczaj do

Dobre przygotowanie, relaks i miłość do maleństwa gwarantują, że Wasza sesja ciążowa będzie absolutnie niezapomniana!



Starsze rodzeństwo na sesji

JAK MOŻESZ POMÓC?

- Pozwól dzieciom na odrobinę szaleństwa. Wspieraj ich pomysły podczas sesji i nie wymagaj, aby patrzyło cały czas w obiektyw, ponieważ ja wcale tego nie potrzebuję – z pewnością sama wyłapię szczyry moment spojrzenia.
- Natomiast nastaw się na czas przytulania, zabawy, śmiechu. To Wy, rodzice, macie najlepszą wiedzę i najwspanialsze sposoby na to by rozśmieszyć dziecko, czy zaproponować mu zabawę, którą lubi najbardziej. To zadanie zazwyczaj dedykuję tatusiom, ponieważ znają się na tym najlepiej:) Mile widziane są wszelkie skoki, samoloty, noszenie na barana, trzymanie do góry nogami i wszystko inne, co zabawi Wasze dzieci. Pomyślcie o tym jeszcze przed sesją – to będą piękne ujęcia.
- Przede wszystkim podążajmy za dzieckiem. Gdy maluch potrzebuje chwili przerwy, by się położyć, przytulić – świetnie! Potrzebuje poczytać? Fantastycznie! Dajmy im maksymalną ilość uwagi, szacunku i swobody.
- Gdy dziecko jest zmęczone, bądź przy nim, zrozum, przytul. To także piękne chwile do zdjęć, których najmłodszy nawet nie zauważy. I o to chodzi!



TEGO NIE RÓB PODCZAS SESJI !

- Nie krzyczcie na dzieci i nie krytykujcie ich na sesji, ponieważ to nigdy nie przynosi nic dobrego. Tym bardziej, gdy dzieci się rozplaczą. Niejednokrotnie widzę, jak bardzo stresujecie się, że dziecko nie współpracuje. Rozumiem Was, ale uwierzcie mi, że doświadczony fotograf widzi więcej i ma też swoje sposoby na takie sytuacje. Dajcie mi też szansę, bym to ja z nimi porozmawiała, odwróciła uwagę. Jestem z wykształcenia psychologiem dziecięcym i naprawdę sporo potrafię w tym temacie:)
- Absolutnie, pod żadnym pozorem nie prosimy dzieci o uśmiech i patrzenie w obiektyw:) Hasło “uśmiechnij się” powoduje często bardzo sztuczny uśmiech, rodem ze zdjęć przedszkolnych. Przede wszystkim jest tysiąc innych sposobów na wywołanie szczerego uśmiechu, o który właśnie mi chodzi.
- Nie miejcie oczekiwań wobec zachowania swoich malutkich dzieci podczas zdjęć, bo dzieci jak to dzieci- mają swoją energię, swoje pomysły i to one bardzo często dadzą nam kierunek do zdjęć. Żaden plan się nie sprawdzi, dlatego najlepiej podejść do sesji na luzie. Bądź tu i teraz!
- Jeśli dziecko musi zjeść coś podczas sesji, to niech to nie będzie nic co długo się je- typu lizak, guma itd.



Jeśli jest jeszcze coś co chcielibyście przedyskutować, o coś zapytać przed sesją śmiało piszcie :



annaperekitkofotografia@gmail.pl



TELEFON

455-406-464



INSTAGRAM

[@annaperekitko_fotografia](https://www.instagram.com/annaperekitko_fotografia)

Do zobaczenia!
Ania