Дневник за бременност

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

1. Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
2. Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
3. Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
4. Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

- Попълнете текущата седмица от бременността и теглото си всеки ден
- Оценете настроението, енергията, гаденето и качеството на съня
- Записвайте движенията на бебето, приема на вода, упражненията и витаминте
- Маркирайте дните за пренатални прегледи, за да поддържате медицинска времева линия
- Пишете свободно за чувствата, желанията и писмата до бебето си

Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ХИБРИДЕН

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ХИБРИДЕН

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кой ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?

ДНЕВНИК ЗА БРЕМЕННОСТ

Дата _____

Седмица: _____

Тегло (кг): _____

Обиколка на корема: _____

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на енергия (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво на гадене: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество на съня: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения на бебето: _____

Чаши вода: _____

Упражнение: ☐

Приети витамини: ☐

Пренатален преглед: ☐

РЕФЛЕКСИЯ ЗА БРЕМЕННОСТТА

Как се чувствате днес -- физически и емоционално? Отбележете етапи, промени или моменти, които си заслужава да запомни

ЖЕЛАНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ

Към какви храни ви привлича и кои ви отблъскват? Има ли нови промени във вкуса?