

---



# Těhotenský deník

---



Řízený deník na 30 dní



Hybridní



Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

- 
- Každý den vyplňte aktuální týden těhotenství a váhu
  - Ohodnoťte svou náladu, energii, nevolnost a kvalitu spánku
  - Zaznamenejte pohyby miminka, příjem vody, cvičení a vitamíny
  - Označte dny prenatálních prohlídek pro zachování lékařské časové osy
  - Volně pište o svých pocitech, chutích a dopisech miminku



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

**Datum:** \_\_\_\_\_

Týden: \_\_\_\_\_

Hmotnost (kg): \_\_\_\_\_

Obvod břicha: \_\_\_\_\_

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

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

Úroveň nevolnosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pohyby miminka: \_\_\_\_\_

Sklenice vody: \_\_\_\_\_

Cvičení:

Užití vitamíny:

Předporodní vyšetření:

**Zamyšlení nad těhotenstvím** (jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)

**Chutě a averze** (po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)

**Příznaky a změny** (nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)

Datum: \_\_\_\_\_

Týden: \_\_\_\_\_

Hmotnost (kg): \_\_\_\_\_

Obvod břicha: \_\_\_\_\_

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

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

Úroveň nevolnosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pohyby miminka: \_\_\_\_\_

Sklenice vody: \_\_\_\_\_

Cvičení:

Užití vitamíny:

Předporodní vyšetření:

**Zamyšlení nad těhotenstvím** (jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)

**Chutě a averze** (po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)

**Příznaky a změny** (nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

Datum: \_\_\_\_\_

Týden: \_\_\_\_\_

Hmotnost (kg): \_\_\_\_\_

Obvod břicha: \_\_\_\_\_

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

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

Úroveň nevolnosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pohyby miminka: \_\_\_\_\_

Sklenice vody: \_\_\_\_\_

Cvičení:

Užití vitamíny:

Předporodní vyšetření:

**Zamyšlení nad těhotenstvím** (jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)

**Chutě a averze** (po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)

**Příznaky a změny** (nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

Datum: \_\_\_\_\_

Týden: \_\_\_\_\_

Hmotnost (kg): \_\_\_\_\_

Obvod břicha: \_\_\_\_\_

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

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

Úroveň nevolnosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pohyby miminka: \_\_\_\_\_

Sklenice vody: \_\_\_\_\_

Cvičení:

Užití vitamíny:

Předporodní vyšetření:

**Zamyšlení nad těhotenstvím** (jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)

**Chutě a averze** (po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)

**Příznaky a změny** (nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)

Datum: \_\_\_\_\_

Týden: \_\_\_\_\_

Hmotnost (kg): \_\_\_\_\_

Obvod břicha: \_\_\_\_\_

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

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

Úroveň nevolnosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pohyby miminka: \_\_\_\_\_

Sklenice vody: \_\_\_\_\_

Cvičení:

Užití vitamíny:

Předporodní vyšetření:

**Zamyšlení nad těhotenstvím** (jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)

**Chutě a averze** (po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)

**Příznaky a změny** (nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

Datum: \_\_\_\_\_

Týden: \_\_\_\_\_

Hmotnost (kg): \_\_\_\_\_

Obvod břicha: \_\_\_\_\_

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

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

Úroveň nevolnosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pohyby miminka: \_\_\_\_\_

Sklenice vody: \_\_\_\_\_

Cvičení:

Užití vitamíny:

Předporodní vyšetření:

**Zamyšlení nad těhotenstvím** (jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)

**Chutě a averze** (po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)

**Příznaky a změny** (nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

Týden: \_\_\_\_\_

Hmotnost (kg): \_\_\_\_\_

Obvod břicha: \_\_\_\_\_

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

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

Úroveň nevolnosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pohyby miminka: \_\_\_\_\_

Sklenice vody: \_\_\_\_\_

Cvičení:

Užití vitamíny:

Předporodní vyšetření:

**Zamyšlení nad těhotenstvím** (jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)

**Chutě a averze** (po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)

**Příznaky a změny** (nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**

**Užití vitamíny:**

**Předporodní vyšetření:**



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

Týden: \_\_\_\_\_

Hmotnost (kg): \_\_\_\_\_

Obvod břicha: \_\_\_\_\_

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

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

Úroveň nevolnosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pohyby miminka: \_\_\_\_\_

Sklenice vody: \_\_\_\_\_

Cvičení:

Užití vitamíny:

Předporodní vyšetření:

**Zamyšlení nad těhotenstvím** (jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)

**Chutě a averze** (po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)

**Příznaky a změny** (nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**

**Užití vitamíny:**

**Předporodní vyšetření:**



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**

**Užití vitamíny:**

**Předporodní vyšetření:**



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**

**Užití vitamíny:**

**Předporodní vyšetření:**



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Úroveň nevolnosti:**  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Kvalita spánku:**  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**

**Užití vitamíny:**

**Předporodní vyšetření:**

**Zamyšlení nad těhotenstvím** (jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)

**Chutě a averze** (po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)

**Příznaky a změny** (nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)

Datum: \_\_\_\_\_

Týden: \_\_\_\_\_

Hmotnost (kg): \_\_\_\_\_

Obvod břicha: \_\_\_\_\_

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

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

Úroveň nevolnosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pohyby miminka: \_\_\_\_\_

Sklenice vody: \_\_\_\_\_

Cvičení:

Užití vitamíny:

Předporodní vyšetření:

**Zamyšlení nad těhotenstvím** (jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)

**Chutě a averze** (po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)

**Příznaky a změny** (nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Týden:** \_\_\_\_\_

**Hmotnost (kg):** \_\_\_\_\_

**Obvod břicha:** \_\_\_\_\_

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

**Úroveň energie (1-10):**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Úroveň nevolnosti:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Kvalita spánku:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Pohyby miminka:** \_\_\_\_\_

**Sklenice vody:** \_\_\_\_\_

**Cvičení:**     

**Užití vitamíny:**     

**Předporodní vyšetření:**     



**Zamyšlení nad těhotenstvím** *(jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)*

**Chutě a averze** *(po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)*

**Příznaky a změny** *(nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

Týden: \_\_\_\_\_

Hmotnost (kg): \_\_\_\_\_

Obvod břicha: \_\_\_\_\_

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

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

Úroveň nevolnosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvalita spánku:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pohyby miminka: \_\_\_\_\_

Sklenice vody: \_\_\_\_\_

Cvičení:

Užití vitamíny:

Předporodní vyšetření:

**Zamyšlení nad těhotenstvím** (jak se dnes cítíte — fyzicky i emocionálně? zaznamenejte milníky, změn...)

**Chutě a averze** (po jakých jídlech toužíte a která vás odpuzují? nějaké nové změny chuti?)

**Příznaky a změny** (nové nebo přetrvávající příznaky, vedlejší účinky nebo změny zaznamenané dnes)