

---



# Raskauspäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

---

# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

- 
- Täytä nykyinen raskausviikko ja paino joka päivä
  - Arvioi mielialasi, energiasi, pahoinvointisi ja unen laatu
  - Kirjaa vauvan liikkeit, vedenjuonti, liikunta ja vitamiinit
  - Merkitse neuvolapäivät lääketieteellisen aikajanan ylläpitämiseksi
  - Kirjoita vapaasti tuntemuksistasi, mielihaluistasi ja kirjeistä vauvallesi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Viikko: \_\_\_\_\_

Paino (kg): \_\_\_\_\_

Vatsan ympärysmitta: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energiataso (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Pahoinvoinnin taso:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Unen laatu:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vauvan liikkeet: \_\_\_\_\_

Vesilasit: \_\_\_\_\_

Liikunta:

Otetut vitamiinit:

Neuvolakäynti:

**Raskauspohdinta** (miltä sinusta tuntuu tänään — fyysisesti ja henkisesti? kirjaa virstanpylväät, muutokset...)

**Himot ja vastenmielisyydet** (mitä ruokia himoitset ja mitkä inhottavat? uusia makumuutoksia?)

**Oireet ja muutokset** (uudet tai jatkuvat oireet, sivuvaikutukset tai tänään havaitut muutokset)