


Terhessegi naplo



30 napos vezetett napló



Vegyes

Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Töltsd ki az aktuális terhességi hetet és súlyt naponta
 - Ertekelje hangulatát, energiaszintjét, emésztését és alvásminőségét
 - Rögzítse a baba mozgásait, vizbevetelt, testmozgást és vitaminokat
 - Jelölje meg a terhességi gondozási vizsgálatok napjait az orvosi idővonal megőrzése érdekében
 - Írjon szabadon érzéseiről, vágyairól és babájának szóló leveleket



Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:

Terhességi elmélkedés (hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)

Kívánságok és ellenérzések (milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)

Tünetek és változások (új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:

Terhességi elmélkedés (hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)

Kívánságok és ellenérzések (milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)

Tünetek és változások (új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:

Terhességi elmélkedés (hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)

Kívánságok és ellenérzések (milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)

Tünetek és változások (új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:

Terhességi elmélkedés (hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)

Kívánságok és ellenérzések (milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)

Tünetek és változások (új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés (hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)

Kívánságok és ellenérzések (milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)

Tünetek és változások (új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:

Terhességi elmélkedés (hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)

Kívánságok és ellenérzések (milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)

Tünetek és változások (új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:

Terhességi elmélkedés (hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)

Kívánságok és ellenérzések (milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)

Tünetek és változások (új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés (hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)

Kívánságok és ellenérzések (milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)

Tünetek és változások (új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:

Terhességi elmélkedés (hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)

Kívánságok és ellenérzések (milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)

Tünetek és változások (új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés *(hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)*

Kívánságok és ellenérzések *(milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)*

Tünetek és változások *(új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)*

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:



Terhességi elmélkedés (hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)

Kívánságok és ellenérzések (milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltozás?)

Tünetek és változások (új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)

Dátum: _____

Hét: _____

Testsúly (kg): _____

Haskörfogat: _____

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

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

Hányinger szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Magzatmozgások: _____

Pohár víz: _____

Testmozgás:

Bevett vitaminok:

Terhesgondozási vizit:

Terhességi elmélkedés (hogyan érzed magad ma — fizikailag és érzelmileg? jegyezd fel a mérföldkövek...)

Kívánságok és ellenérzések (milyen ételekre vágysz és melyektől undorodsz? van új ízváltás?)

Tünetek és változások (új vagy folyamatban lévő tünetek, mellékhatások vagy ma észlelt változások)