

妊娠ジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル

ハイブリッド

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)

日付: _____

週: _____

体重 (kg) : _____

腹囲: _____

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

吐き気の強さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎動回数: _____

水を飲んだ杯数: _____

運動:

ビタミン摂取:

妊婦健診:



妊娠の振り返り (今日の身体と心の状態はいかがですか? 節目の出来事、体の変化、記憶に残したい瞬間を記録しましょう)

渴望と嫌悪 (食べたいものと食べたくないものは? 味覚の変化はありますか?)

症状と変化 (今日気づいた新しい症状・継続中の症状・副作用・体の変化)