

임신 저널

30일 가이드 저널

Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)

날짜: _____

주: _____

체중 (kg): _____

복부 둘레: _____

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

메스꺼움 정도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

태동 횟수: _____

마신 물 잔 수: _____

운동:

복용한 비타민:

산전 진료:

임신 성찰 (오늘 신체적·감정적으로 어떤가요? 중요한 순간, 변화, 또는 기억하고 싶은 순간을 적어보세요)

갈망 & 거부감 (당기는 음식과 거부감이 드는 음식은? 새로운 미각 변화가 있었나요?)

증상 및 변화 (오늘 나타난 새로운 또는 지속적인 증상, 부작용, 또는 변화)