


Zwangerschapsdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

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

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

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

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

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

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie (hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...)

Verlangens & afkeer (naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...)

Symptomen & veranderingen (nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...)

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:

Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

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

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

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie (hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...

Verlangens & afkeer (naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...

Symptomen & veranderingen (nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:

Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

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

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

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

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

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

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie (hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...

Verlangens & afkeer (naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...

Symptomen & veranderingen (nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

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

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

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie (hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...

Verlangens & afkeer (naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...

Symptomen & veranderingen (nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:

Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*

Datum: _____

Week: _____

Gewicht (kg): _____

Buikomtrek: _____

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

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

Misselijkheidsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Babybewegingen: _____

Glazen water: _____

Beweging:

Vitaminen ingenomen:

Prenatale afspraak:



Zwangerschapsreflectie *(hoe voel je je vandaag — lichamelijk en emotioneel? noteer mijlpalen, verand...*

Verlangens & afkeer *(naar welke voedingsmiddelen verlang je en welke stoten je af? zijn er nieuwe sma...*

Symptomen & veranderingen *(nieuwe of aanhoudende symptomen, bijwerkingen of veranderingen di...*