


Graviditetsdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid



Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Fyll inn navaerende svangerskapsuke og vekt hver dag
 - Vurder humor, energi, kvalme og sovnkvalitet
 - Loggfor babybevegelser, vanninntak, trening og vitaminer
 - Marker dager med svangerskapskontroll for a holde en medisinsk tidslinje
 - Skriv fritt om følelsene dine, lyster og eventuelle brev til babyen din



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:



Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:



Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:



Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)

Dato: _____

Uke: _____

Vekt (kg): _____

Mageomkrets: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalmeniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fosterbevegelser: _____

Glass vann: _____

Trening:

Vitaminer tatt:

Svangerskapskontroll:

Svangerskapsrefleksjon (hvordan foler du deg i dag - fysisk og følelsesmessig? noter milepaler, endrin...)

Lyster og aversjoner (hvilken mat har du lyst på, og hvilken frastoter deg? noen nye smaksendringer?)

Symptomer og endringer (nye eller pagaende symptomer, bivirkninger eller endringer observert i dag)