

---



# Jurnal de sarcină

---



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

---

# Cum să folosești acest jurnal

---

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

- 
- Completează săptămâna curentă de sarcină și greutatea în fiecare zi
  - Evaluează-ți dispoziția, energia, greața și calitatea somnului
  - Notează mișcările bebelușului, consumul de apă, exercițiile și vitaminele
  - Marchează zilele de consultații prenatale pentru a menține un calendar medical
  - Scrie liber despre sentimentele tale, poftele și orice scrisori către bebelușul tău



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)

Data: \_\_\_\_\_

Săptămâna: \_\_\_\_\_

Greutate (kg): \_\_\_\_\_

Circumferința abdomenului: \_\_\_\_\_

Dispoziție (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de energie (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de greață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mișcări ale bebelușului: \_\_\_\_\_

Pahare de apă: \_\_\_\_\_

Exerciții:

Vitamine luate:

Consultație prenatală:

**Reflecție despre sarcină** (cum te simți azi - fizic și emoțional? notează etapele importante, schimbările ...)

**Pofte și aversiuni** (ce alimente poftești și care te dezgustă? vreo schimbare nouă de gust?)

**Simptome și schimbări** (simptome noi sau în curs, efecte secundare sau schimbări observate azi)