


Дневник беременности



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Заполняйте текущую неделю беременности и вес каждый день
 - Оценивайте настроение, энергию, тошноту и качество сна
 - Записывайте шевеления малыша, воду, тренировки и витамины
 - Отмечайте дни визитов к врачу для медицинской хронологии
 - Свободно пишите о чувствах, тяге к еде и письма малышу



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:

Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:

Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)

Дата: _____

Неделя: _____

Вес (кг): _____

Окружность живота (см): _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Движения малыша: _____

Стаканов воды: _____

Тренировка:

Витамины:

Визит к врачу сегодня:



Размышления о беременности (как вы себя чувствуете сегодня — физически и эмоционально? ...)

Тяга и отвращения к еде (к какой еде вас тянет, а от какой воротит? есть ли новые вкусовые из...)

Симптомы и изменения (новые или текущие симптомы, побочные эффекты или изменения, замеч...)