


Tehotenský denník



30-dňový sprievodný denník



Hybridný

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Každý deň vyplňte aktuálny týždeň tehotenstva a hmotnosť
 - Ohodnotte svoju náladu, energiu, nevoľnosť a kvalitu spanku
 - Zaznamenajte pohyby bábätka, príjem vody, cvičenie a vitamíny
 - Oznacujte dni prenatalných prehliadok pre udržanie medicínskeho časového prehľadu
 - Píšte slobodne o svojich pocitoch, chutách a listoch pre vaše bábätko



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia (ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)

Chute a averzie (po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)

Symptomy a zmeny (nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia (ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)

Chute a averzie (po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)

Symptomy a zmeny (nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionalne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionalne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia (ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)

Chute a averzie (po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)

Symptomy a zmeny (nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užíte vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionalne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia (ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)

Chute a averzie (po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)

Symptomy a zmeny (nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionalne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia (ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)

Chute a averzie (po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)

Symptomy a zmeny (nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užíte vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia (ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)

Chute a averzie (po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)

Symptomy a zmeny (nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionalne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užívané vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia (ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)

Chute a averzie (po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)

Symptomy a zmeny (nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia (ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)

Chute a averzie (po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)

Symptomy a zmeny (nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia (ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)

Chute a averzie (po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)

Symptomy a zmeny (nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionalne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:



Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia (ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)

Chute a averzie (po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)

Symptomy a zmeny (nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)

Dátum: _____

Týždeň: _____

Hmotnosť (kg): _____

Obvod bruška: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Uroveň nevolnosti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pohyby bábätka: _____

Poháre vody: _____

Cvičenie:

Užitie vitamíny:

Prenatalna kontrola:

Tehotenska reflexia *(ako sa dnes cítite - fyzicky a emocionálne? zaznamenajte milníky, zmeny alebo chv...)*

Chute a averzie *(po akých jedlách túžite a ktoré vás odpudzujú? nejake nové zmeny chuti?)*

Symptomy a zmeny *(nové alebo pretrvávajúce symptomy, vedľajšie účinky alebo zmeny, ktoré ste si dn...)*