

---



# Дневник трудноће

---



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид



Креирано помоћу LoomJournals

---

# Како користити овај дневник

---

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

- 
- Унесите своју тренутну недељу трудноће и тежину сваког дана
  - Оцените своје расположење, енергију, мучнину и квалитет сна
  - Бележите покрете бебе, унос воде, вежбање и витамине
  - Означите дане пренаталних прегледа да бисте водили медицински временски оквир
  - Слободно пишите о својим осећањима, жељама за храном и свим писмима за вашу бебу



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...

Датум: \_\_\_\_\_

Недеља: \_\_\_\_\_

Тежина (kg): \_\_\_\_\_

Обим стомака: \_\_\_\_\_

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

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

Ниво мучнине: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Покрети бебе: \_\_\_\_\_

Чаше воде: \_\_\_\_\_

Вежбање:

Узети витамини:

Преглед у трудноћи:

**Рефлексија о трудноћи** (како се данас осећате -- физички и емоционално? забележите прекретн...

**Жудње и одбојности** (коју храну жудите, а која вас одбија? да ли има нових промена укуса?)

**Симптоми и промене** (нови или постојећи симптоми, нежељени ефекти или промене примећене д...