

Hamilelik Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya diğer...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya diğer...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)

Tarih: _____

Hafta: _____

Kilo (kg): _____

Karın çevresi: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bulantı seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bebek hareketleri: _____

Su bardağı: _____

Egzersiz:

Alınan vitaminler:

Doğum öncesi randevu:

Hamilelik düşüncesi (bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz — fiziksel ve duygusal olarak? dönüm noktaları...)

Aşermeler ve itkiler (hangi yiyeceklere aşeriyorsunuz ve hangileri sizi iğrendiriyor? yeni tat değişiklikleri...)

Semptomlar ve değişiklikler (bugün fark edilen yeni veya devam eden semptomlar, yan etkiler veya d...)