


Журнал вагітності



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний

Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Заповнюйте поточний тиждень вагітності та вагу щодня
 - Оцінюйте настрій, енергію, нудоту та якість сну
 - Записуйте рухи малюка, споживання води, вправи та вітаміни
 - Відмічайте дні пренатальних прийомів для ведення медичної хронології
 - Вільно пишіть про свої відчуття, бажання в їжі та листи до малюка



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:

Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:

Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе відчуваєте сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)

Дата: _____

Тиждень: _____

Вага (кг): _____

Обхват живота: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Рівень нудоти: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рухи дитини: _____

Склянки води: _____

Вправи:

Прийняті вітаміни:

Пренатальний прийом:



Роздуми про вагітність (як ви себе почуваете сьогодні -- фізично та емоційно? зазначте етапи, змі...

Потяги та відрази (яку їжу вам хочеться, а від якої нудить? чи з'явилися нові зміни смаку?)

Симптоми та зміни (нові або поточні симптоми, побічні ефекти чи зміни, помічені сьогодні)