


Nhật Ký Thai Kỳ



Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



Kết hợp



Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Điền tuần thai kỳ hiện tại và cân nặng mỗi ngày
 - Đánh giá tâm trạng, năng lượng, ốm nghén và chất lượng giấc ngủ
 - Ghi cử động thai nhi, lượng nước uống, tập thể dục và vitamin
 - Đánh dấu ngày khám thai để lưu giữ lịch trình y tế
 - Tự do viết về cảm xúc, thèm ăn và thư gửi bé yêu



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:

Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:

Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:

Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:

Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:

Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...

Ngày: _____

Tuần: _____

Cân nặng (kg): _____

Vòng bụng: _____

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ buồn nôn: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cử động thai nhi: _____

Số ly nước: _____

Tập thể dục:

Vitamin đã uống:

Lịch khám thai:



Suy giảm thai kỳ (hôm nay bạn cảm thấy thế nào — về thể chất và tinh thần? ghi lại các cột mốc, thay đ...

Thèm & Ghét (bạn đang thèm món gì và món nào khiến bạn khó chịu? có thay đổi khẩu vị mới nào không?)

Triệu chứng & thay đổi (triệu chứng mới hoặc đang diễn ra, tác dụng phụ, hoặc thay đổi nhận thấy hôm...