

---



# 孕期日记

---



30 天引导式日记



混合格式

由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

- 
- 每天填写当前孕周和体重
  - 评估情绪、精力、孕吐和睡眠质量
  - 记录胎动、饮水量、运动和维生素
  - 标记产检日以保持医疗时间线
  - 自由地写下您的感受、渴望，以及给宝宝的信



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

周: \_\_\_\_\_

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

腹围: \_\_\_\_\_

心情 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

恶心程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

胎动次数: \_\_\_\_\_

饮水杯数: \_\_\_\_\_

运动:

已服维生素:

产检预约:



孕期感悟 (你今天感觉如何——身体上和情绪上? 记录里程碑、变化或值得记住的时刻)

---

---

渴望与厌恶 (你渴望什么食物, 又对哪些感到排斥? 有新的口味变化吗?)

---

---

症状与变化 (今天新出现或持续存在的症状、副作用或变化)

---

---