

I MIEI SINTOMI:

Cerchia il numero in base all'intensità

Piccole perdite ematiche 1 2 3 4 5

Stanchezza 1 2 3 4 5

Nausea 1 2 3 4 5



IL MIO UMORE È:



Normale



Felice



Emozionata



Nervosa



Triste



Sbalzi d'umore

COSE DA RICORDARE

- _____
- _____
- _____





Il diario della Gravidanza

SETTIMANA

1

DIARIO ALIMENTARE

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

IL MIO PESO DI QUESTA SETTIMANA È:

