

I MIEI SINTOMI:

Cerchia il numero in base all'intensità

Perdite bianche	1	2	3	4	5
Smagliature	1	2	3	4	5
Vene varicose	1	2	3	4	5



IL MIO UMORE È:



Normale



Felice



Emozionata



Nervosa



Triste



Sbalzi d'umore

I MIEI ESAMI

Ecografia

Risultati _____

Data _____





Il diario della Gravidanza

SETTIMANA

10

DIARIO ALIMENTARE

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

IL MIO PESO DI QUESTA SETTIMANA È:

**COSE DA
RICORDARE**

- _____
- _____
- _____