

I MIEI SINTOMI:

Cerchia il numero in base all'intensità

| | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|
| Fine delle nausee | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Gonfiore alle gambe e ai piedi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Reflusso gastro-esofageo | 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

16

DIARIO ALIMENTARE

| | COLAZIONE | PRANZO | MERENDA | CENA |
|-----|-----------|--------|---------|------|
| LUN | | | | |
| MAR | | | | |
| MER | | | | |
| GIO | | | | |
| VEN | | | | |
| SAB | | | | |
| DOM | | | | |

IL MIO PESO DI QUESTA SETTIMANA È:

COSE DA RICORDARE

- _____
- _____
- _____