

I MIEI SINTOMI:

Cerchia il numero in base all'intensità

Dolori articolari	1	2	3	4	5
Brucciore di stomaco	1	2	3	4	5
Crampi alle gambe	1	2	3	4	5
Contrazioni uterine sporadiche	1	2	3	4	5



IL MIO UMORE È:



Normale



Felice



Emozionata



Nervosa



Triste



Sbalzi d'umore

I MIEI ESAMI

Emocromo

Risultati _____

Data _____

Ferritina

Risultati _____

Data _____

Esame chimico fisico e
microscopico delle urine

Risultati _____

Data _____





Il diario della Gravidanza

SETTIMANA

28

DIARIO ALIMENTARE

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

IL MIO PESO DI QUESTA SETTIMANA È:

COSE DA
RICORDARE

 _____ _____