

I MIEI SINTOMI:

Cerchia il numero in base all'intensità

Sonnolenza	1	2	3	4	5
Diminuizione o aumento di peso	1	2	3	4	5
Nausee	1	2	3	4	5
Voglie	1	2	3	4	5
Perdite ematiche	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

3

DIARIO ALIMENTARE

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

IL MIO PESO DI QUESTA SETTIMANA È:

