

I MIEI SINTOMI:

Cerchia il numero in base all'intensità

Sonnolenza	1	2	3	4	5
Nausee	1	2	3	4	5
Vertigini	1	2	3	4	5
Aumento dell'appetito	1	2	3	4	5
Dolore al basso ventre	1	2	3	4	5
Sbalzi d'umore	1	2	3	4	5



IL MIO UMORE È:



Normale



Felice



Emozionata



Nervosa



Triste



Sbalzi d'umore

I MIEI ESAMI

Test di gravidanza

Risultati

Data





Il diario della Gravidanza

SETTIMANA

4

DIARIO ALIMENTARE

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

IL MIO PESO DI QUESTA SETTIMANA È:

COSE DA RICORDARE

- _____
- _____
- _____