

## I MIEI SINTOMI:

Cerchia il numero in base all'intensità

Contrazioni regolari    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

40

## DIARIO ALIMENTARE

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

IL MIO PESO DI QUESTA SETTIMANA È:

