

I MIEI SINTOMI:

Cerchia il numero in base all'intensità

Sonnolenza	1	2	3	4	5
Nausee	1	2	3	4	5
Mal di testa	1	2	3	4	5
Sbalzi d'umore	1	2	3	4	5
Seno turgido e teso	1	2	3	4	5
Capelli e pelle più lucenti	1	2	3	4	5
Stimolo a urinare	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

5

DIARIO ALIMENTARE

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

IL MIO PESO DI QUESTA SETTIMANA È:

COSE DA RICORDARE

- _____
- _____
- _____