

## I MIEI SINTOMI:

Cerchia il numero in base all'intensità

Nausee	1	2	3	4	5
Sbalzi d'umore	1	2	3	4	5
Stimolo a urinare	1	2	3	4	5
Pesantezza alle gambe	1	2	3	4	5
Costipazione	1	2	3	4	5
Salivazione eccessiva	1	2	3	4	5



## IL MIO UMORE È:



Normale



Felice



Emozionata



Nervosa



Triste



Sbalzi d'umore

## I MIEI ESAMI

Prima visita ginecologica

Risultati

---

Data

---





# Il diario della Gravidanza

SETTIMANA

6

## DIARIO ALIMENTARE

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

IL MIO PESO DI QUESTA SETTIMANA È:

COSE DA  
RICORDARE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_