

## 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
Senso di affaticamento	1	2	3	4	5
Aumento della frequenza cardiaca	1	2	3	4	5
Bruciore di stomaco	1	2	3	4	5



## IL MIO UMORE È:



Normale



Felice



Emozionata



Nervosa



Triste



Sbalzi d'umore

## I MIEI ESAMI

Visita ginecologica

Risultati

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_





# Il diario della Gravidanza

SETTIMANA

7

## DIARIO ALIMENTARE

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

IL MIO PESO DI QUESTA SETTIMANA È:

COSE DA  
RICORDARE

 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_