

Il diario della Gravidanza

I MIEI SINTOMI:

Cerchia il numero in base all'intensità

Congestione nasale	1	2	3	4	5
Turgore delle vene	1	2	3	4	5
Epistassi (sangu dal naso)	1	2	3	4	5
Salivazione eccessiva	1	2	3	4	5
Bruciore di stomaco	1	2	3	4	5
Candida	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

9

DIARIO ALIMENTARE

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

IL MIO PESO DI QUESTA SETTIMANA È:

