

JURNAL DE SARCINĂ

Săptămâna _____



*Descriere bebe (Fruct-
Legumă)*

Copilul are aprox cm, greutate aproximativă

Desenează o imagine care prezintă schița siluetei tale, unde să poți adăuga detalii despre schimbările fizice pe care le observi în fiecare trimestru.

Cum mă simt

Simptome

Apetit și poftă

Informații noi aflate

Acțiuni legate de bebe

Alte informații



Greutate

Stare



Suport emoțional și susținere: Notează momentele de susținere din partea familiei și prietenilor.



Amintiri și sentimente: Scrie momente speciale, gânduri sau mesaje pentru bebe.



Planuri pentru viitorul apropiat: Detalii despre pregătiri pentru venirea copilului (achiziții, decorarea camerei etc.)



Control medical și rezultate: Notează vizitele medicale, rezultatele analizelor și recomandările

medicului.



Lista cu întrebări pentru doctor: Notează întrebările care apar pe parcurs, ca să le ai la îndemână pentru consultații.



Timp de relaxare și activități de răsfăț: Notează cum îți acorzi momente de relaxare (lectură, muzică, masaj).

