

Ma grossesse? J'en prends grand soin!

Je m'appelle :

.....

Je suis enceinte depuis le :

.....

Voici le prénom du futur papa :

.....

Mon médecin est le Docteur :

.....

Son n° de tél :

.....

MON 1^{ER} TRIMESTRE

Mon moral est



Le futur papa
se sent



Je pèse

Début : kg Fin : kg

MON 2^{ÈME} TRIMESTRE



Début : kg Fin : kg

MON 3^{ÈME} TRIMESTRE



Début : kg Fin : kg

Je souffre de

.....

Ma solution

.....

Je souffre de

.....

Ma solution

.....

Je souffre de

.....

Ma solution

.....

Mes visites
chez mon médecin
sont prévues le

...../...../.....
...../...../.....

Les dates de
mes échographies

...../...../.....
...../...../.....

Conseils

Pas question de manger
pour deux ! Adoptez une bonne
hygiène alimentaire dès
le début de votre grossesse.

Côté forme et bien-être,
le yoga est idéal
mais prenez également soin
de votre peau et de vos cheveux.

Adoptez des vêtements amples,
faites attention à votre dos
et préparez-vous... Bébé arrive !

