

チェックリスト

胎動の量	少ない (少なくなった)	多い (多くなった)
胎動の大きさ	小さい (小さくなった)	大きい (大きくなった)
尿色	黄色	透明
首こりor痛み	ある (こり・痛み)	ない
肩こりor痛み	ある (こり・痛み)	ない
背中こりor痛み	ある (こり・痛み)	ない
腰こりor痛み	ある (こり・痛み)	ない
お尻(股関節)こりor痛み	ある (こり・痛み)	ない
冷え	ある	ない
むくみ	ある	ない
吐き気	ある	ない
嘔吐	ある	ない
胸焼け	ある	ない
だるさ	ある	ない
胃腸の調子	悪い	良い
食欲	ない	ある
便秘	ある	ない
軟便	ある	ない
便秘⇔軟便	繰り返す	繰り返さない
立ちくらみ	ある	ない
腕のしびれ	ある	ない
坐骨神経痛	ある	ない
仰向け	できない	できる
膀胱	蹴られる	蹴られない
寝返り	できない	できる
ふくらはぎ	つる	つらない

頭痛	ある		ない	
ストレス	ある		ない	
睡眠	悪い		良い	
寝つき	悪い (分・時間寝れない)		良い	
何も無いのに目が覚める	ある (回目が覚める)		覚めない	
胎動を感じる場所	膀胱	お尻のあな	股関節	脇腹
	あばら	上	その他 ()	