

Pour toi...

Date : ___ / ___ / ___

Semaine de grossesse : ___

Je prends des vitamines prénatales

Marque : _____

Date : ___ / ___ / ___

Semaine de grossesse : ___

Je fais des exercices prénataux

Je fais : ___ (minutes) par jour

Note : _____

« Je surveille mon alimentation, je bois beaucoup de lait, tout cela... pour toi! »