



JURNAL

KEHAMILAN





# Daftar Isi

Aku Hamil

Janji Medis

Obat obatan

Pelacak Berat Badan Kehamilan

Pelacak Vitamin Pre-Natal

Gerakan Janin

Tas Persalinan

Kujungan USG

Laki-laki/Perempuan

Rencana Persalinan

Ide Nama Bayi

Daftar Perlengkapan Bayi

Anggaran Bayi

Pesta Baby Shower

Daftar Tamu

Catatan

Selamat Datang Si Kecil!



# Indeks

|           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| Minggu 02 | Minggu 03 | Minggu 04 |
| Minggu 05 | Minggu 06 | Minggu 07 |
| Minggu 08 | Minggu 09 | Minggu 10 |
| Minggu 11 | Minggu 12 | Minggu 13 |
| Minggu 14 | Minggu 15 | Minggu 16 |
| Minggu 17 | Minggu 18 | Minggu 19 |
| Minggu 20 | Minggu 21 | Minggu 22 |
| Minggu 23 | Minggu 24 | Minggu 25 |
| Minggu 26 | Minggu 27 | Minggu 28 |
| Minggu 29 | Minggu 30 | Minggu 31 |
| Minggu 32 | Minggu 33 | Minggu 34 |
| Minggu 35 | Minggu 36 | Minggu 37 |
| Minggu 38 | Minggu 39 | Minggu 40 |



# Aku Hamil

Tenggat waktu:

Bagaimana saya menghitungnya

---

---

---

---

---

Reaksi ku

---

---

---

---

---

Apa yang paling saya nanti nantikan

---

---

---

---

---

Siapa yang pertama kali saya beritahu

---

---

---

---

---

Apa yang ingin saya kamu ketahui

---

---

---

---

---

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak vitamin pre natal

Gerakan Janin

Catatan



# Janji Medis

Tanggal:

Berat Badan Saya:

Pertanyaan untuk dokter

Janji Temu

Yang harus dilakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan



# Obatan Obatan

Obat

---

---

---

---

Tanggal

---

---

---

---

Waktu

---

---

---

---

Diambil



Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan



# Pelacak berat badan kehamilan

|           |  |           |  |           |  |
|-----------|--|-----------|--|-----------|--|
| Minggu-02 |  | Minggu-15 |  | Minggu-28 |  |
| Minggu-03 |  | Minggu-16 |  | Minggu-29 |  |
| Minggu-04 |  | Minggu-17 |  | Minggu-30 |  |
| Minggu-05 |  | Minggu-18 |  | Minggu-31 |  |
| Minggu-06 |  | Minggu-19 |  | Minggu-32 |  |
| Minggu-07 |  | Minggu-20 |  | Minggu-33 |  |
| Minggu-08 |  | Minggu-21 |  | Minggu-34 |  |
| Minggu-09 |  | Minggu-22 |  | Minggu-35 |  |
| Minggu-10 |  | Minggu-23 |  | Minggu-36 |  |
| Minggu-11 |  | Minggu-24 |  | Minggu-37 |  |
| Minggu-12 |  | Minggu-25 |  | Minggu-38 |  |
| Minggu-13 |  | Minggu-26 |  | Minggu-39 |  |
| Minggu-14 |  | Minggu-27 |  | Minggu-40 |  |

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan



# Pelacak vitamin pre-natal

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|         |   |   |   |   |   |   |   |

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan





# Gerakan Janin

|                            |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Minggu                     | M | S | S | R | K | J | S |
| Waktu Mulai:               |   |   |   |   |   |   |   |
| Waktu Selesai:             |   |   |   |   |   |   |   |
| Perkiraan jumlah tendangan |   |   |   |   |   |   |   |
| Apa yang sedang terjadi?   |   |   |   |   |   |   |   |
| Catatan                    |   |   |   |   |   |   |   |
| Minggu                     | M | S | S | R | K | J | S |
| Waktu Mulai:               |   |   |   |   |   |   |   |
| Waktu Selesai:             |   |   |   |   |   |   |   |
| Perkiraan jumlah tendangan |   |   |   |   |   |   |   |
| Apa yang sedang terjadi?   |   |   |   |   |   |   |   |
| Catatan                    |   |   |   |   |   |   |   |
| Minggu                     | M | S | S | R | K | J | S |
| Waktu Mulai:               |   |   |   |   |   |   |   |
| Waktu Selesai:             |   |   |   |   |   |   |   |
| Perkiraan jumlah tendangan |   |   |   |   |   |   |   |
| Apa yang sedang terjadi?   |   |   |   |   |   |   |   |
| Catatan                    |   |   |   |   |   |   |   |

Pelacakan berat badan

Pelacak vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan





# Kunjungan USG

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan



# Laki-laki/Perempuan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak vitamin pre-natal

Gerakan Janin

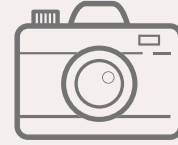
Catatan



# Minggu 02

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

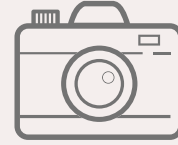
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 03

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

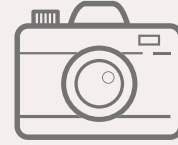
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 04

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

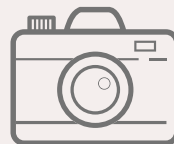
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 05

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |

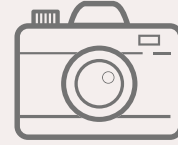




# Minggu 06

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

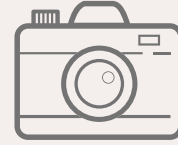
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 07

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

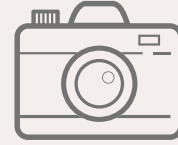
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 08

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

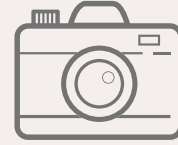
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 09

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 10

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

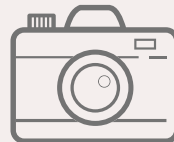
|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur        | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |
| Vitamin      | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 11

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

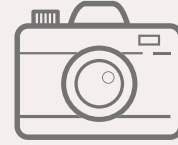
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 12

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Tidur

M

S

S

R

K

J

S

Suasana Hati

M

S

S

R

K

J

S

Vitamin

M

S

S

R

K

J

S

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

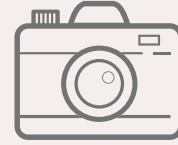
Catatan



# Minggu 13

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |

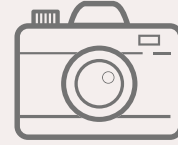




# Minggu 14

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

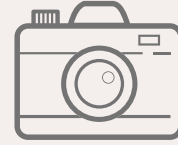
Catatan



# Minggu 15

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Tidur

M

S

S

R

K

J

S

Suasana Hati

M

S

S

R

K

J

S

Vitamin

M

S

S

R

K

J

S

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

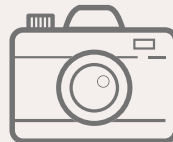
Catatan



# Minggu 16

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

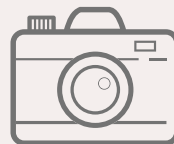
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 17

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

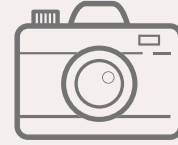
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 18

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Tidur

M

S

S

R

K

J

S

Suasana Hati

M

S

S

R

K

J

S

Vitamin

M

S

S

R

K

J

S

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan



# Minggu 19

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

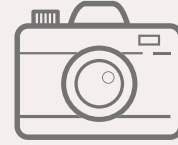
Catatan



# Minggu 20

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

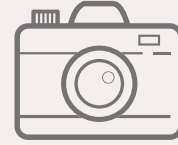
Catatan



# Minggu 21

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Tidur

M

S

S

R

K

J

S

Suasana Hati

M

S

S

R

K

J

S

Vitamin

M

S

S

R

K

J

S

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

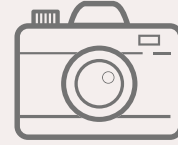




# Minggu 22

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

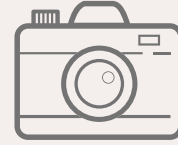
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 23

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

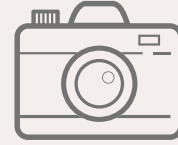
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 24

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

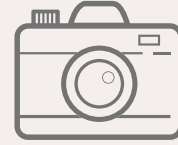
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 25

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

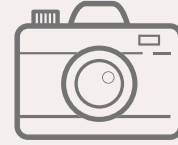
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 26

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

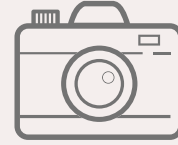
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 27

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan



# Minggu 28

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

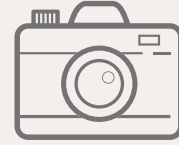
Catatan



# Minggu 29

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |

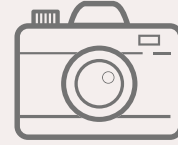




# Minggu 30

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

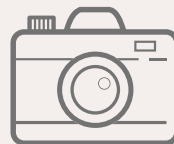
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 31

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

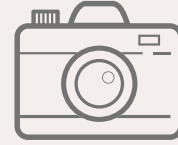
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 32

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

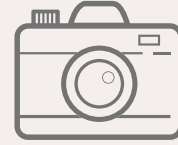
Catatan



# Minggu 33

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

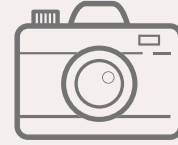
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 34

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

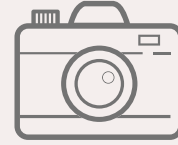
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 35

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

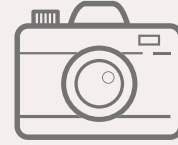
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 36

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

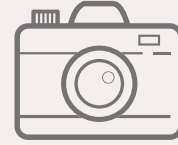
Catatan



# Minggu 37

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

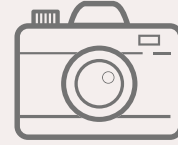




# Minggu 38

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

|       |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|       |   |   |   |   |   |   |   |

|              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|              |   |   |   |   |   |   |   |

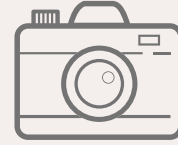
|         |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 39

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

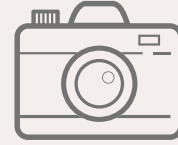
| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Minggu 40

Tanggal:

Pikiran & Perasaan



Berat Badan Ibu:

Lingkar Perut:

Ukuran Bayi

Panjang  
0.01 inci

Beras Badan  
0.04 ons

Tonggak pencapaian

Daftar yang harus si lakukan

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak Vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan

| Tidur | M | S | S | R | K | J | S |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   |   |   |   |   |

| Suasana Hati | M | S | S | R | K | J | S |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
|              |   |   |   |   |   |   |   |

| Vitamin | M | S | S | R | K | J | S |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|         |   |   |   |   |   |   |   |



# Rencana Persalinan

| Rincian admin |  | Asuransi Kesehatan |  |
|---------------|--|--------------------|--|
| Rumah sakit   |  | Company            |  |
| Nomor kontak  |  | Polis              |  |
| Dokter        |  | Nomor Polis        |  |
| Nomor kontak  |  | Nomor Kontak       |  |

| Rincian Persalinan |  |                 |  |
|--------------------|--|-----------------|--|
| Tanggal Perkiraan  |  | Tanggal Induksi |  |
| Ibu                |  | Ayah            |  |

| Rencana Persalinan & Kelahiran yang Diutamakan |  |              |  |
|------------------------------------------------|--|--------------|--|
| Jenis Kelahiran                                |  | Pereda Nyeri |  |
| Pilihan Alternatif                             |  | Diterima     |  |
| Golongan Darah Ibu                             |  | Alergi       |  |

| Lingkungan |
|------------|
|------------|

| Suasana | Pencahayaan | Musik |
|---------|-------------|-------|
|         |             |       |
|         |             |       |
|         |             |       |
|         |             |       |
|         |             |       |



# Ide Nama Bayi

## 5 Tearatas Nama Bayi

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Catatan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacakan vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan



# Daftar Perlengkapan Bayi

| Barang | Telah dibeli | Hadiah |
|--------|--------------|--------|
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |
|        |              |        |

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan



# Anggaran Bayi

| Barang | Anggaran |
|--------|----------|
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan











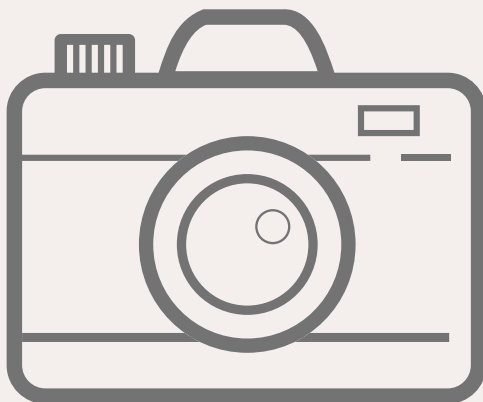
# Selamat Datang Si Kecil

Nama:

Waktu:

Tinggi

Berat



Tanggal Kelahiran

Pelacak berat badan kehamilan

Pelacak vitamin pre-natal

Gerakan Janin

Catatan