

---



# 임신 준비 저널

---



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

---

# 이 저널 사용 방법

---

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))

날짜: \_\_\_\_\_

기초체온 (°F): \_\_\_\_\_

주기 일차: \_\_\_\_\_

자궁경부 점액: \_\_\_\_\_

배란 테스트: \_\_\_\_\_

LH 급증:

성관계:

소량 출혈:

가임력 메모 (오늘 임신 준비 여정에 대한 관찰을 기록하세요 — 진료, 치료, 몸의 느낌)

정서적 웰빙 (감정적으로 어떨까요? 이 여정은 강렬해요 — 무엇이 느껴지든 그 감정을 위한 공간을 주세요)

영양제 & 약 (오늘 복용한 보충제와 약물을 나열하세요 (이름, 용량, 시간))