

Vaisingumo dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Skurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsingumus



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F): _____

Ciklo diena: _____

Gimdos kaklelio gleivės: _____

Ovuliacijos testas: _____

LH pikas: ☐

Lytiniai santykiai: ☐

Kraujavimas: ☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F): _____

Ciklo diena: _____

Gimdos kaklelio gleivės: _____

Ovuliacijos testas: _____

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F): _____

Ciklo diena: _____

Gimdos kaklelio gleivės: _____

Ovuliacijos testas: _____

LH pikas: ☐

Lytiniai santykiai: ☐

Kraujavimas: ☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F): _____

Ciklo diena: _____

Gimdos kaklelio gleivės: _____

Ovuliacijos testas: _____

LH pikas: ☐

Lytiniai santykiai: ☐

Kraujavimas: ☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F): _____

Ciklo diena: _____

Gimdos kaklelio gleivės: _____

Ovuliacijos testas: _____

LH pikas: ☐

Lytiniai santykiai: ☐

Kraujavimas: ☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐


VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐


VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)

VAISINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

BBT temp. (°F):

Ciklo diena:

Gimdos kaklelio gleivės:

Ovuliacijos testas:

LH pikas:

☐

Lytiniai santykiai:

☐

Kraujavimas:

☐

VAISINGUMO PASTABOS

Pažymėkite pastebėjimus apie savo vaisingumo kelionę šiandien -- vizitus, gydymą, kaip jaučiasi kūnas

EMOCINĖ SAVIJAUTA

Kaip jaučiatės emociškai? Ši kelionė yra intensyvi -- leiskite sau jausti viską, kas kyla

PAPILDAI IR VAISTAI

Surašykite šiandien vartotus papildus ir vaistus (pavadinimas, dozė, laikas)