

---



# Fertilitetsdagbok

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid



Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))

Dato: \_\_\_\_\_

BBT-temp. (°C): \_\_\_\_\_

Syklusdag: \_\_\_\_\_

Livmorhalssekret: \_\_\_\_\_

Eggløsningstest: \_\_\_\_\_

LH-stigning:

Samleie:

Mellomblødning:

**Fertilitetsnotater** (noter observasjoner om fertilitetsreisen din i dag - avtaler, behandlinger, hvordan kro...)

**Emosjonelt velvære** (hvordan har du det følelsesmessig? denne reisen er intens - gi deg selv rom til a fol...)

**Kosttilskudd og medisiner** (list opp kosttilskudd og medisiner tatt i dag (navn, dose, tidspunkt))