

# Doğurganlık Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duyusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))

Tarih: \_\_\_\_\_

BBT Sıcaklık (°F): \_\_\_\_\_

Döngü günü: \_\_\_\_\_

Servikal sıvı: \_\_\_\_\_

Yumurtlama testi: \_\_\_\_\_

LH Yükselişi:

Cinsel ilişki:

Lekelenme:

**Doğurganlık Notları** (bugün doğurganlık yolculuğunuzla ilgili gözlemleri not edin — randevular, tedaviler,...)

**Duygusal İyi Oluş** (duygusal olarak nasılsınız? bu yolculuk yoğun — ne hissederseniz hissedin, kendinize ...)

**Takviyeler ve İlaçlar** (bugün alınan takviyeler ve ilaçları listeleyin (isim, doz, saat))