

---



# 备孕日记

---



30 天引导式日记



混合格式



由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:

生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:

生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:

生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:

生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:

生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:

生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:

生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:

生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:

生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:

生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:



生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

基础体温 (°F) : \_\_\_\_\_

周期第几天: \_\_\_\_\_

宫颈黏液: \_\_\_\_\_

排卵测试: \_\_\_\_\_

LH 峰值:

性生活:

点滴出血:

生育记录 (记录今天关于备孕历程的任何观察——预约、治疗、身体感受)

---

---

---

---

---

情绪状态 (你的情绪怎么样? 这段旅程很不容易——给自己空间去感受任何浮现的情绪)

---

---

---

---

---

营养补充与药物 (列出今天服用的补充剂和药物 (名称、剂量、时间))

---

---

---

---

---