Disturbi Particolarità																																									
	Ora																																								
Seno	37,5																																								
Dolori	37,4																																								
	37,3																																								
	37,2																																								
Muco	37,1																																								
(abbreviazioni)	37,0																																								
temperatura basale	36,9																																								
	36,8																																								
	36,7																																								
	36,6																																								
	36,5																																								
	36,4																																								
	36,3																																								
	36,2																																								
	36,1																																								
	36,0																																								
	Giorno ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Data:																																									
Mestruazione																																									
Muco	Sensazione/ al tatto																																								
	di aspetto																																								
Collo Utero	Posizione e																																								
	Apertura																																								
	Coito																																								
	Giorni fecondi																																								

sensiPLAN
sensiPLAN

Arbeitsgruppe NFP ©

sensiPLAN ®

Ciclo n. ☐☐☐

Misurazione

R ☐
V ☐
O ☐

Compilare solo se sono noti la durata o i diagrammi della temperatura di almeno 12 cicli: ☐☐

meno 8 ☐☐

1° giorno di innalzamento della temperatura ☐☐

Desidera rimanere incinta durante il prossimo ciclo?

si ☐
no ☐
indecisa ☐

Malteser
…weil Nähe zählt.