sensiPLAN®

		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
Rendkívüli körülmények Zavarok																																										
A mérés időpontja																																									
Ébredési hőmérséklet	37,5																																								
Középidős fájdalom	37,4																																								
Melltünet	37,3																																								
	37,2																																								
	37,1																																								
Nyák rövidítése	37,0																																								
	36,9																																								
	36,8																																								
	36,7																																								
	36,6																																								
	36,5																																								
	36,4																																								
	36,3																																								
	36,2																																								
	36,1																																								
	36,0																																								
Ciklusnap		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
Dátum																																									
Vérzés																																									
Nyák	Mit érez?																																								
	Mit lát?																																								
Méhszáj	Helyzete+ nyitottsága																																								
	Keménysége																																								
Szexuális együttlét																																									
Termékeny napok																																									

A ciklus sorszáma ☐☐☐

Mérési mód
- Végbél ☐
- Hüvely ☐
- Száj ☐

Az előző ciklusokban mért legkorábbi első megemelkedett hőmérséklet napja ☐☐

mínusz 8 ☐☐

Az ebben a ciklusban mért első megemelkedett hőmérséklet napja ☐☐

Szeretne gyermeket ebben a ciklusban?
- igen ☐
- nem ☐
- bizonytalan ☐

Malteser
…weil Nähe zählt.

Arbeitsgruppe NFP ©