sensiPLAN®

zaklócenia, szczególne okoliczności																																												
czas pomiaru																																												
bol owulaccyjny, napięcie piersi	37,5																																											
	37,4																																											
	37,3																																											
	37,2																																											
	37,1																																											
skróty	37,0																																											
temperatura podstawowa	36,9																																											
	36,8																																											
	36,7																																											
	36,6																																											
	36,5																																											
	36,4																																											
	36,3																																											
	36,2																																											
	36,1																																											
	36,0																																											
dzień cyklu		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																																												
menstruacja																																												
sluz szyjkowy: krwawienie odczucie konsystencia																																												
sluz szyjkowy: wyglad																																												
szyjka macicy: pozycja + rozwarcie																																												
szyjka macicy: twardość																																												
współżycie																																												
dni płodne																																												

numer cyklu ☐☐☐

sposób pomiaru K ☐ Ú ☐ P ☐

najwczesniejszy 1. wyższy pomiar z poprzednich cykli ☐☐

minus 8 ☐☐

1. wyższy pomiar w tym cyklu ☐☐

Czy pragniesz w nastepnym cyklu zajść w ciążę?

tak ☐

nie ☐

nie wiem ☐

Malteser
...weil Nähe zählt.

Arbeitsgruppe NFP ©