sensiPLAN®

Modificari/ neobisnuite																																										
ora masurarii																																										
Durere in mijlocul ciclului modicarea sanilor																																										
prescurtarea-S																																										
temperatura corporala bazala	37,5																																									
	37,4																																									
	37,3																																									
	37,2																																									
	37,1																																									
	37,0																																									
	36,9																																									
	36,8																																									
	36,7																																									
	36,6																																									
	36,5																																									
	36,4																																									
	36,3																																									
	36,2																																									
	36,1																																									
	36,0																																									
ziua ciclului		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:																																										
menstruație																																										
mucus	senzatia/ perceptia																																									
	aspectul																																									
colul uterin	pozitie + deschidere																																									
	textura																																									
copulatie/act sexual																																										
zile fertile																																										

ciclul-nr. ☐☐☐

modul de masurare
R ☐
V ☐
O ☐

cea mai devreme prima inregistrare a unei temperaturi ridicate in ciclurile anterioare ☐☐

minus 8 ☐☐

cea mai devreme inregistrare a unei temperaturi ridicate in acest ciclu ☐☐

doriti sa ramaneti insarcinata in acest ciclu?
da ☐
nu ☐
indecisa ☐

Malteser
...weil Nähe zählt.