z. B. Krankheit, Reise, Schichtdienst

Besonderheiten

Störungen

Die Zyklen werden fortlaufend nummeriert

Arbeitsgruppe NFP

Messzeit 6.00 6.00 6.30 8.30 7.00 7.00 7.00

Uhrzeit der Messung eintragen

Mittelschmerz
Brustsymptom

S-Abkürzung

Basaltemperatur

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

Am 1. Tag der Blutung mit derTemperatur-messung beginnen

Messweise ankreuzen

Temperaturwerte durch Punkte markieren, anschließend ver-binden. Bei fehlenden Mess-werten Lücke lassen

Diese Angaben dienen der Bestimmung der unfruchtbaren Zeit am Zyklusanfang

Datum eintragen

Der 1. Tag der Blutung ist der 1. Zyklustag

Zyklustag	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
Datum: 03.08.2006	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	1/9	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Blutung																																								
Zervixschleim: Empfinden/Fühlen									nichts	feucht	feucht	nass																												
Zervixschleim: Aussehen									nichts	feucht	gelblich	dehnbar																												
Gebärmutterhals: Lage + Öffnung									•	•	o	o																												
Gebärmutterhals: Festigkeit									h	h	w	w																												
Verkehr					x	x																																		
Fruchtbare Tage																																								

Blutung eintragen

Täglich abends Eintragung der Schleimbeobachtungen

Der Beginn der Blutung wird markiert und ein neues Zyklusblatt angelegt

Täglich Eintragung der Muttermundbeobachtungen

Eintragung des Verkehrs
x = Verkehr

Zyklus-Nr. ☐☐ 1

Messweise After ☐
Scheide ☐
Mund ☐

Früheste 1. höhere Messung aus den vorangegangenen Zyklen ☐☐

minus 8 ☐☐

1. höhere Messung in diesem Zyklus ☐☐

Wollen Sie im nächsten Zyklus schwanger werden?
ja ☐
nein ☐
unentschieden ☐

© Malteser
...weil Nähe zählt.