Lettland

sensiPLAN®

Traucejumi Ipatnības																																								
Meri anas laiks																																								
Ovulacijas sapes 37,5																																								
37,4																																								
Kru u simptoms 37,3																																								
37,2																																								
37,1																																								
G-saisinajums 37,0																																								
36,9																																								
36,8																																								
bazale temperatura 36,7																																								
36,6																																								
36,5																																								
36,4																																								
36,3																																								
36,2																																								
36,1																																								
36,0																																								
Cikla diena	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
Datums:																																								
Menstruālā asiņošana																																								
Gļotas: Sajušana																																								
Gļotas: Izskats																																								
Dzemdes kakls: Novietojums + atvere																																								
Dzemdes kakls: Blivums																																								
Koitus/dzimumakts																																								
Augligās dienas																																								

Cickla Nr. ☐☐☐

Mērišanas veids
R ☐
V ☐
O ☐

diena, kad visagrāk konstatēta 1. paaugstinātā temperatūra ☐☐

minus 8 ☐☐

Malteser
...weil Nähe zählt.

Arbeitsgruppe NFP ©