Polen

sensiPLAN®

zaklócenia, szczególne okoliczności																																								
czas pomiaru																																								
bol owulaccyjny, napięcie piersi 37,5																																								
37,4																																								
37,3																																								
37,2																																								
37,1																																								
skróty 37,0																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								
temperatura podstawowa 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																																								
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 ©