Portugal

sensiPLAN®

		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
perturbações particularidades																																										
hora de medir																																									
temperatura bazale – dor ovulatória, peso nas mamas, abreviações para o muco	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																																								
dia do ciclo		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:																																									
muco – sangramento/sensação																																									
muco – sentir																																									
muco – aspecto																																									
colo uterino – posição + abertura																																									
colo uterino – consistência																																									
relações sexuais																																									
dias férteis																																									

nº do ciclo observado ☐☐☐

maneira de medir

- retal ☐
- vaginal ☐
- oral ☐

preenche-se somente, se a curvas de temperatura de pelo menos 12 ciclos são conhecidos

Iª medição mais alta entre os 12 últimos ciclos ☐☐

Iª medição mais alta entre os 12 últimos ciclos menos 08 ☐☐

Deseja engravidar no próximo ciclo

- sim ☐
- não ☐
- não sabe ☐

Malteser
...weil Nähe zählt.

Arbeitsgruppe NFP ©