

# TERMÉKENYSÉGI TÁBLÁZAT

Hónap(ok)   
 Év

Az előző 6-12 ciklus { Legrövidebb   
 Leghosszabb

Megfigyelt ciklusok száma   
 A jelenlegi ciklus időtartama

Nap a ciklusban		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																
Menstruáció																																																									
A hét napja																																																									
Dátum																																																									
Hőmérséklet	A hőmérsékletet befolyásoló tényezők																																																								
	37,2																																																			37,2					
	37,1																																																					37,1			
	37,0																																																					37,0			
	36,9																																																					36,9			
	36,8																																																					36,8			
	A hőmérés időpontja <input type="text"/> (általában)	36,7																																																			36,7				
	36,6																																																					36,6			
	36,5																																																						36,5		
	36,4																																																							36,4	
	36,3																																																								36,3
	36,2																																																								36,2
	36,1																																																								36,1
36,0																																																									36,0
Nap a ciklusban		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																
Hüvelyváladék	M = menstruáció m = vérfoltok sz = száraz nap v = kissé termékeny váladék ⊕ = termékeny váladék ⊗ = legtermékenyebb nap T = terméketlen váladék																																																								
	A hüvelyváladék érzetének és kinézetének leírása  Negatív tényező Közösülés vagy nemi szervek közelsége Ide írja be a megfelelő jelet!																																																								
A méhnyaki váladék leírása																																																									
Méhnyak	Zárt = ● / Nyitott = ○ Alacsony = a / Magas = m Kemény = k / Puha = p																																																								
	Termékeny napok ■																																																								
Egyéb tényezők																																																									

Természetes fogamzásszabályozás © Szil Péter - Bippan Norberg 2016