

## שימוש בשמ"פ בזמן הנקה

דפוס בסיסי לא־פוריה \_\_\_\_\_ גיל \_\_\_\_\_ חודש \_\_\_\_\_ שנה \_\_\_\_\_ גיל התינוק \_\_\_\_\_ חודשים \_\_\_\_\_

תאריך	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	
היום בשבוע																																
<b>הערות שונות</b> (השתמשי בשדה זה לתעד ארועים ראויים לציון, עד שתבחיני בנזלים פוריים, בדימום או בשינוי בדפוס הבסיסי הלא־פוריה שלך - אז עלייך לחזור למדוד את חום השחר, ולהשתמש בטבלה הרגילה)																																
אמצעי מניעה																																
<b>סמנו בעיגול את מועד יחסי המין</b>	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	
דמוי חלבון ביצה																																
חלבי																																
דביק																																
יובש																																
הכתמה או דימום																																
שלב פורה <b>ויום השיא (יש)</b>																																
<b>תחושה בנרתיק</b> (יבשה, דביקה, רטובה, סיכוך)																																
<b>כתם על התחתונים</b> (יבש, רטוב, אין)																																
<b>צוואר הרחם</b> (קשה, בינוני, רך) ק ב ר																																
<b>תיאור של נזלי צוואר הרחם</b> דמוי חלבון ביצה: חלקלק, מתית, שקוף/פסים לבנים/אטום, תחושת סיכוך, תחושה רטובה או לחה. חלבי: קרמי, חלבי, חלק, בד"כ לבן או צהוב, תחושה רטובה, לחה או קרירה. דביק: בצק, פירורי, אטום. תחושה יבשה או דביקה.																																
	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	
תדירות ההתחברות לשד במהלך היום (לדוג': כל שעתיים)																																
תדירות ההתחברות לשד בלילה (לדוג': כל שעתיים)																																
מספר שעות השינה של התינוק בלילה																																
נסיעות, מחלה, מתח וכו'																																
יובש בנרתיק																																
רגישות בשדיים																																
גודש בשדיים																																
ירידה בכמות החלב																																