טבלה למניעת הריון - טמפ' נמוכות

גיל _____ מחזור מס' _____

12 המחזורים האחרונים: הקצר ביותר _____ הארוך ביותר _____ חודש _____ שנה _____ אורך מחזור זה _____

היום במחזור	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
תאריך																																									
היום בשבוע																																								
_____ זמן המדידה הרגיל																																								
ספירת טמפ' וימי השלב הלוטאלי																																								
חום השחר	50 45 40 35 30 25 20 15 10 05 **36** 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45																																							
אמצעי מניעה																																								
סמנו בעיגול את מועד יחסי המין	**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**
דמוי חלבון־ביצה																																								
חלבי																																								
דביק																																								
יובש, הכתמה או **וסת**																																								
שלב פורה **ויום השיא (יש)**																																								
תחושה בנרתיק																																								
צוואר הרחם ○ ○ (קשה, **בינוני**, רך) **ק ב ר**																																								
תיאור של נוזלי צוואר הרחם **דמוי חלבון ביצה:** חלקלק, מתיח, 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:** בצקי, פירורי, אטום. תחושה יבשה או דביקה.																																								
כאבי ביוץ																																								
	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**
פעילות גופנית																																								
שונות נסיעות מחלה מתח תסמונת קדם־וסתית בדיקת שד עצמית																																								

להורדת גרסת הדפסה של הטבלה, הכנסו לאתר www.haolam.co.il/fam