מניעת הריון - טמפ' נמוכות

להורדת טבלה להדפסה: www.haolam.co.il/fam

חודש _____ שנה _____ גיל _____ מחזור מס' _____

12 המחזורים האחרונים: הקצר ביותר _____ הארוך ביותר _____ אורך שלב לוטאלי במחזור זה ____ 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																																								
שעת המדידה (בד"כ: _____)																																								
ספירת ימי השלב הלוטאלי																																								
יום השיא וספירת ימים אחריו																																								
חום השחר	55 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**																																								
חלון הפוריות **ויום השיא (יש)**																																								
תחושה בנרתיק																																								
צוואר הרחם (**רך**, **בינוני**, **קשה**) ר ב ק																																								
כאבי ביוץ																																								
תיאור של נוזלי צוואר הרחם **דמוי חלבון ביצה:** חלקלק, מתיח, שקוף/פסים לבנים/אטום, ג'ל, מיימי, 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.																																								
	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																																								
הערות: נסיעות מחלה / מתח תסמונת קדם־וסתית בדיקת שד עצמית צמחי מרפא, ויטמינים תוספי תזונה							ב.ש.ע																																	