הגיל שלי _____ חודש _____ שנה ____ מחזור מתועד מס' ____ 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																																								
חום השחר	10 05 **37** 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 05 **36**																																							
ספירת טמפ' וימי השלב הלוטאלי																																								

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
יוסת, הכתמה או יום השיא (יש)																																								
תחושה בנרתיק (יבשה, דביקה, לחה, רטובה, סיכוך)																																							
תיאור של נוזלי צוואר הרחם **כמות:** מעטה, מתונה, מרובה **צבע:** לבן, צהוב, מפוספס, שקוף **מרקם:** יבש, דביק, פירורי חלבי, רטוב, חלקלק, נמתח																																							
הערות							**בש"ע**																																	
לחוצה																																								
מדוכדכת																																								
עצבנית																																								
מתרגשת																																								
מכווצת																																								
נפוחה																																								
רגישות בשדיים																																								
חשק לשוקולד																																								

להורדת גרסת הדפסה של הטבלה, הכנסי לאתר haolam.co.il/cycle