# מניעת הריון

**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 | 10 05 **37** 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 05 **36** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 (**ר**ך, **ב**ינוני, **ק**שה) ר ב ק | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| כאבי ביוץ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **תיאור של נוזלי צוואר הרחם**<br>**דמוי חלבון ביצה:** חלקלק, מתיח, שקוף/פסים לבנים/אטום, ג׳ל, מיימי, תחושת סיכוך, תחושה רטובה או לחה.<br>**חלבי:** קרמי, חלבי, חלק, בד"כ לבן או צהוב, תחושה רטובה, לחה או קרירה.<br>**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<br>מחלה / מתח<br>תסמונת קדם־וסתית<br>בדיקת שד עצמית<br>צמחי מרפא, ויטמינים<br>תוספי תזונה | | | | | | | בש"ע | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |