מודעות לפוריות

טבלה מס' _____

חודש _____ שנה _____ המחזור הקצר ביותר _____ המחזור הארוך ביותר _____ אורך מחזור נוכחי _____

יום המחזור	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
יום בשבוע																																								
תאריך																																								
מידת חום	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80	.20 .15 .10 .05 **37** .95 .90 .85 .80 .75 .70 .65 .60 .55 .50 .45 .40 .35 .30 .25 .20 .15 .10 .15 .10 .05 **36** .95 .90 .85 .80
יום המחזור	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
יחסי מין																																								
אמצעי מניעה																																								
סימני צוואר הרחם: (גבוה/נמוך פתוח/סגור)																																								
סימני צוואר הרחם: (קשה/רך)																																								
סימני הפרשה: סימן הפרשה																																								
סימני הפרשה: (ב) תיאור ההפרשה (צבע, ריח, תחושה, סמיכות, כמות, איכות)																																								
סימני הפרשה: חיצוני/ פנימי																																								
סימני הפרשה: (ע) תיאור ההפרשה (צבע, ריח, תחושה, סמיכות, כמות, איכות)																																								
סימנים משניים (כאבים, נפיחות, מצב רוח, תיאבון, חשק מיני, עייפות) שינויים בחיים (אירועים מיוחדים, מחלה, נסיעה, מתח, תרופות) *שעת מדידה חריגה																																								

סימני הפרשה	* דימום	(*) כתמים	— יבש כלום	ל לא פורייה דביק, פירורי, צמיגי צהוב או לבן	(פ) פורייה קרמי, חלבי, חלק צהוב או לבן	(ב) ביוץ חלקלק ונמתח שקוף, נשפך רטוב, נמתח נוזלי
תחושה וגינלית		לח או יבש	יבש	יבש או דביק	רטוב	רטוב, שמנוני, לח

סימני צוואר רחם: ○ =פתוח ○ =פתוח חלקית • =סגור ר=רך ב=בינוני ק=קשה