fem.
frauen können immer

... den Überblick behalten

Monat:																																									
Regelstärke*																																									
Messzeitpunkt																																									
Mittelschmerz (MS)																																									
Zwischenblutung (ZB)																																									
Temperatur	38,0																																								
	37,9																																								
	37,8																																								
	37,7																																								
	37,6																																								
	37,5																																								
	37,4																																								
	37,3																																								
	37,2																																								
	37,1																																								
	37,0																																								
	36,9																																								
	36,8																																								
	36,7																																								
	36,6																																								
	36,5																																								
	36,4																																								
	36,3																																								
	36,2																																								
	36,1																																								
	36,0																																								
Zyklustag		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
Besonderheit (z.B. Krankheit)																																									
Schleimstruktur**																																									
Geschlechtsverkehr																																									
Muttermund-Lage***																																									
Muttermund-Festigkeit****																																									

* x=schwach, xx=mittel, xxx=stark

** O=ohne Schleim, S=spinnbar/flüssig/durchsichtig, F=flockig/klebrig

*** t=tief, h=hoch **** w=weich, f=fest

© www.fem.com