

Menstruationskalender für Profis

DAS ORIGINAL

Kontrolliere die Zyklusdauer!
Zeitspanne vom 1. Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Regelblutung (23-35 Tage sind normal)

Jahr 20___

	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	☒					
Jan																																					
Feb																																					
Mär																																					
Apr																																					
Mai																																					
Jun																																					
Jul																																					
Aug																																					
Sep																																					
Okt																																					
Nov																																					
Dez																																					

LEGENDE

- Blutung**
- stark
 - normal
 - schwach
 - Schmierblutung

- Zyklustag**
- 1** Zyklustage werden durchnummeriert vom Zyklusanfang bis -ende. Der 1. Zyklustag ist der erste Tag der Blutung (nicht Schmierblutung!)

M **Mittelschmerz**
Ein leichtes bis starkes Ziehen im Unterleib, das im Zusammenhang mit dem Eisprung stehen kann.

B **Brustsymptom**
Schmerzhaftes Spannungsgefühl in den Brüsten - tritt häufig einige Tage vor der Regel ein.

X **Ungeschützter Geschlechtsverkehr**
Bei Kinderwunsch kann so abgeschätzt werden, wann eine mögliche Befruchtung stattgefunden hat.

(X) **Geschützter Geschlechtsverkehr**
Hierzu gehören Barrieremethoden wie z. B. Kondom, Portiokappe, Diaphragma, Femidom...

Sehr gute Laune
Dies ist ein Körpersymptom, das im Zusammenhang mit der positiven Wirkung des Östrogens steht. Auch die Libido kann erhöht sein.

Stimmungsschwankungen
Können nach dem Eisprung und kurz vor der Menstruation gehäuft auftreten.

Mit dem „Menstruationskalender für Profis“ werden Frauen in der Körperbeobachtung geschult. Diese Beobachtung ist eine Grundlage für die Natürliche Familienplanung (NFP). Mit NFP kann jede Frau sicher und natürlich verhüten. Auch bei Kinderwunsch kann NFP helfen die fruchtbaren Tage im Zyklus zu bestimmen. In der Beratung können Sie NFP erlernen.

[Infos & Kontakt zur NFP-Beratung:](#)

www.trainyabrain-blog.com
trainyabrain@gmx.net