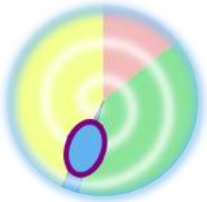

Temperaturmessung:
- ◯ oral
- ◯ vaginal
- ◯ rektal

Thermometer:
- ◯ analog
- ◯ digital
- ◯ .....

Kinderwunsch:
- ◯ ja
- ◯ nein
- ◯ egal

1.hM =
Die erste höhere Messung in diesem Zyklus

f.1.hM =
Die früheste erste höhere Messung aus den vorangegangenen Zyklen

Zyklus-Nr.: .....
1. hM: .....

Störungen
Besonderheiten

Messzeit

Basaltemperatur [°C]

Mittelschmerz
Brustsymptom

Zervixschleim + (t,ø,f,S,S)

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

f.1.hM .....
minus 8
= .....

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
Datum: Jahr / Monat Tag																																									
Blutung																																								
Sex X/(X)																																								
Fruchtbarkeit																																								

Zervixschleim
gefühlt
gesehen

Mutter-mund
Lage+ Öffnung
weich/**h**art

©trainyabrain-blog.com