



Weihnachts-zyklusblatt

Temperaturmessung:

- ☐ oral
- ☐ vaginal
- ☐ rektal

Thermometer:

- ☐ analog
- ☐ digital
- ☐

Kinderlein kommt:

- ☐ ja
- ☐ nein
- ☐ egal

1.hM =

Die erste höhere Messung in diesem Weihnachts-Zyklus

f.1.hM =

Die früheste erste höhere Messung aus den vorangegangenen Zyklen

Zyklus-Nr.:

1. hM:

Störungen
Weihnachtsents

Frohe Messzeit

Mittelschmerz 37,5

Brustsymptom 37,4

Zervixschleim 37,3

(t,ø,f,S,S) 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

=

Zyklustürchen

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

feierliche Blutung

Weihnachts-Sex X/(X)

Fruchtbarkeitssegen

Zauber-
Zervixschleim

gefühl

gesehen

Magischer
Mutter-
mund

Lage+

öffnung

weich/hart