Maand_ _ _ _ _ _ _ _Jaar _ _ _ _ _ _ Intentie: *bevorderen* ______ *space* _________ *vermijden* _________

Thermometer: *mercury/digitaal* Tijd van meten _ _ _ _ _ _ Route: *Oraal/rectaal/vaginaal*

Chart #

Temp. stijging in laatste chart?

Kortste cyclus afgelopen jaar?

Langste cyclus afgelopen jaar?

Kortste cyclus regel (-21 of -20)

Datum																																								
37.20																																								
.15																																								
37.10																																								
.05																																								
37.00																																								
.95																																								
36.90																																								
.85																																								
36.80																																								
.75																																								
36.70																																								
.65																																								
36.60																																								
.55																																								
36.50																																								
.45																																								
36.40																																								
.35																																								
36.30																																								
.25																																								
36.20																																								
.15																																								
36.10																																								
.05																																								
36.00																																								
Dag van cyclus	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
Verstoringen																																								
Nieuwe thermometer (NT);alcohol (A); laat (L); vroeg (V); ziek (Z); verstoorde nacht (N); reizen (R); holiday (H); medicijnen (M) andere?																																								
Samenvatting van slijm:																																								
Transparent / glad																																								
Nat / rekbaar																																								
Vochtig of slijm gezien																																								

Dag van cyclus	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
Menstruatie/spotting																																								
Gevoel aan de vulva **D**roog / **V**ochtig / **N**at																																								
Slijmobservatie: Beschrijf de kleur en consistentie van je cervixslijm																																								
PIEK DAG	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
Hoeveelheid (1 – 3)																																								
Cervix: **H**ard of **Z**acht																																								
Hoog of Laag Dicht of Open																																								
	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
Vruchtbare dagen																																								
Gemeenschap																																								

Mucus	**Temperature**	**Cervix**
Eerste slijm gezien op dag	Eerste temp. boven lijn	Eerste verandering van baarmoedermond
	3e hoge temp.	Eerste keer terug naar onvruchtbaar
PIEK dag	3e temp 0.2C boven lijn?	
Piek + 3	Niet? Wacht op 4e temp.	**Lengte van de cyclus**