Monat: Rectale oder orale Morgentemperatur in °C

Datum:
Messzeit
K = Kopfschmerz
B = Brustspannung
S = Schmerz

37,0

36,5

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
Blutung																															
Schleim																															
Empfinden/Fühlen																															
Muttermund																															

Monat: Rectale Morgentemperatur in °C

Datum:
Messzeit
K = Kopfschmerz
B = Brustspannung
S = Schmerz

37,0

36,5

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
Blutung																															
Schleim																															
Empfinden/Fühlen																															
Muttermund																															

Zervix-Schleim: z = zäh s = spinnbar f = flüssig g = gelb w = weiß k = klar
Empfinden/Fühlen: trocken = t feucht = f nass = n Muttermund: h = hart w = weich
Blutung: (+) Schmierblutung + schwache Blutung ++ normale Blutung +++ starke Blutung