sensiPLAN®

Szoptatás gyakorisága
Éjszakai szoptatás
Hozzátáplálás

Rendkívüli körülmények

Zavarok

A mérés időpontja

Középidős fájdalom
Melltünet

**Ébredési hőmérséklet**

37,3
37,2
37,1
Nyák rövidítése 37,0
36,9
36,8
36,7
36,6
36,5
36,4
36,3
36,2
36,1
36,0

Ciklusnap

Dátum:

Gyermekágyi vérzés/ vérzés

**Nyák**

Mit érez?

Mit lát?

**Méhnyak/ méhszáj**

Helyzete+ nyitottsága

Keménysége

Szexuális együttlét

Termékeny napok

## Szülés után

**A ciklus sorszáma** ☐☐☐

**Mérési mód**

Végbél ☐
Hüvely ☐
Száj ☐

**A szülés dátuma**

Év ☐☐
Hónap ☐☐
Nap ☐☐

*TéT Egyesület*