Mês_ _ _ _ _ _ _   Ano _ _ _ _ _ _   Objetivo: *engravidar* ______ *espaçar* _________ *limitar* _________

Termómetro: *analógico/digital*   Hora habitual de medição _ _ _ _ _ _   Via: *Oral / Rectal*

Gráfico nº.

Subida temp. últ. ciclo?

Ciclo + curto últ. ano?

Ciclo + longo últ. ano?

Regra ciclo + curto -20 (21)

Data																																								
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																																								
Dia de Ciclo	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
Questionáveis																																								

Novo termom. (NT); álcool (A); tarde (T); cedo (C); doente (D); má noite (N); viagem (V); férias (F); infeção urinária (IU); candidíase (IV); medicação (M) outros?

Informação do Muco:

Clara ovo/escorregadio																																								
Molhado / elástico																																								
Húmido ou qq muco																																								

Círculo Perfeito

Dia de Ciclo	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
Menstruação/Mancha																																								
Sensação - vulva Seca/ Húmida/ Molhada																																								
Muco: cor e consistência																																								
Dia de Pico	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
Quantidade de muco 1-3																																								
Colo: Firme or Mole																																								
Alto ou Baixo Aberto ou Fechado																																								
Dor, barriga inchada																																								
Pressão intestinal																																								
Alterações Mamárias																																								
	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
Dias Férteis																																								
Relações Sexuais																																								

Muco	Temperatura	Colo
1º dia de muco	1ª temp. cima da Linha de Base	1ª alteração para fértil
1º dia de muco fértil	3ª temp. alta	1º alteração para infértil
Dia de Pico	0.2ºC acima da Linha de Base?	
Pico + 3	Se não, espere 4ª temp. alta	Duração do ciclo