

# PRO FAMILIA-Kurvenblatt

Monat

Kürzester bekannter Zyklus

  


Tage

Aktueller Zyklus (Länge)

  


Tag der ersten erhöhten Messung in 12 Zyklen

Tag der ersten erhöhten Messung in 12 Zyklen minus 8

Zyklustage	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																																											
Uhrzeit der Messung																																											
Temperatur nach mindestens sechs Stunden Schlaf vor dem Aufstehen gemessen	37.5																																									37.5	
○ im Mund	37.4																																										37.4
○ in der Scheide	37.3																																										37.3
○ im Darm	37.2																																										37.2
Eintragungsmöglichkeit für Mittelschmerz (M), Brustsymptom (B), Zwischenblutung (Z).	37.1																																										37.1
	37.0																																										37.0
	36.9																																										36.9
	36.8																																										36.8
	36.7																																										36.7
	36.6																																										36.6
	36.5																																										36.5
	36.4																																										36.4
	36.3																																										36.3
	36.2																																										36.2
	36.1																																										36.1
	36.0																																										36.0
	35.9																																										35.9
	35.8																																										35.8
	35.7																																										35.7
	35.6																																										35.6
	35.5																																										35.5
	35.4																																										35.4

Zyklustage	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																																												
Geschlechtsverkehr																																												
Monatsblutung																																												
Schleimhöhepunkt																																												
Schleimveränderungen	S																																											
S = Schleim spinnbar	s																																											
s = feucht, wenig Schleim	F																																											
F = feucht	O																																											
O = kein Schleim																																												
Muttermund	Lage u. Öffnung																																											
	Festigkeit																																											
Besonderheiten, die den Zyklus beeinflussen können: z.B. weniger als sechs Stunden geschlafen, erkältet, bis in die Nacht getänzt, sexuelles Erleben, viel Streß, viel geraucht.																																												