Dátum																																									
Ciklusnap	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
Hőmérséklet (°C) 37,5																																								
37,4																																								
37,3																																								
37,2																																								
37,1																																								
37,0																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								
36,5																																								
36,4																																								
36,3																																								
36,2																																								
36,1																																								
36,0																																								
35,9																																								
35,8																																								
35,7																																								
35,6																																								
35,5																																								
szex	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
terhességi teszt																																								
vérzés																																								
hüvelyi nyálka – tojásfehérjeszerű																																								
hüvelyi nyálka – vizes																																								
hüvelyi nyálka – krémes																																								
hüvelyi nyálka – ragadós																																								
méhszáj – bent/puha																																								
méhszáj – közepes																																								
méhszáj – kint/kemény																																								
ovulációs fájdalom																																								
ovuteszt																																								
páfrányok																																								
mellfájdalom																																								
gyógyszer																																								
zavarok																																								
Megjegyzések																																								