

# Lintoefening basispatroon 'vochtig'

Een basispatroon ontstaat wanneer een vrouw drie weken lang onveranderd hetzelfde slijmpatroon heeft. Het basispatroon 'vochtig' betekent: zolang een vrouw zich **vochtig** voelt **en geen slijm** waarneemt, is ze onvruchtbaar. Wanneer er cervixslijm optreedt, moet ze vruchtbaarheid aannemen. On-

vruchtbaarheid kan weer worden aangenomen op de **avond van de 4<sup>e</sup> dag na de slijmpeikdag** als op deze dag geen cervixslijm werd waargenomen en de vrouw opnieuw een vochtig gevoel had (v). Zodra de vrouw slijm van een mindere kwaliteit ervaart of ziet, moet ze zich onmiddellijk vruchtbaar beschou-

wen en ofwel de gewone regels toepassen (in dubbele controler met de temperatuur), ofwel een nieuw basispatroon bepalen na drie weken onveranderde slijmobservatie.

Interpreteer deze **lintoefening basispatroon 'vochtig'** met slijmafkortingen volgens de cervixslijmregels voor de borstvoedingsperiode.



