



normale situatie G2

**sensiPLAN®**

Bijzonderheden Storingen																																																						
Meettijd		6 <sup>30</sup>	6 <sup>30</sup>	6 <sup>30</sup>	9 <sup>00</sup>	6 <sup>30</sup>	—————>													6 <sup>30</sup>	—————>										6 <sup>30</sup>																							
Qvulatiepijn	37.5																																																					
Borstsymptoom	37.4																																																					
S-afkorting	37.3																																																					
	37.2																																																					
	37.1																																																					
	37.0																																																					
	36.9																																																					
	36.8																																																					
	36.7																																																					
	36.6																																																					
Temperatuur	36.5																																																					
	36.4																																																					
	36.3																																																					
	36.2																																																					
	36.1																																																					
	36.0																																																					
	Cyclusdag	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: sept./okt.	24	25	26	27	28	29	30	1/10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																								
	Bloeding																																																					
	Cervixslijm	Ervaren/ Voelen					droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	nat	nat	vochtig	vochtig																																		
		Uiterlijk							dik			kleverig	kleverig	rekbaar	rekbaar	rekbaar	rekbaar																																					
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																																					
	Hardheid																																																					
Gemeenschap					X																																			X														
Vruchtbare dagen																																																						

Cyclus-nr.  1  0

Meetwijze:    rectaal   
                   vaginaal   
                   oraal

Vroegste 1<sup>o</sup> hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli  1  6

min 8

1<sup>o</sup> hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

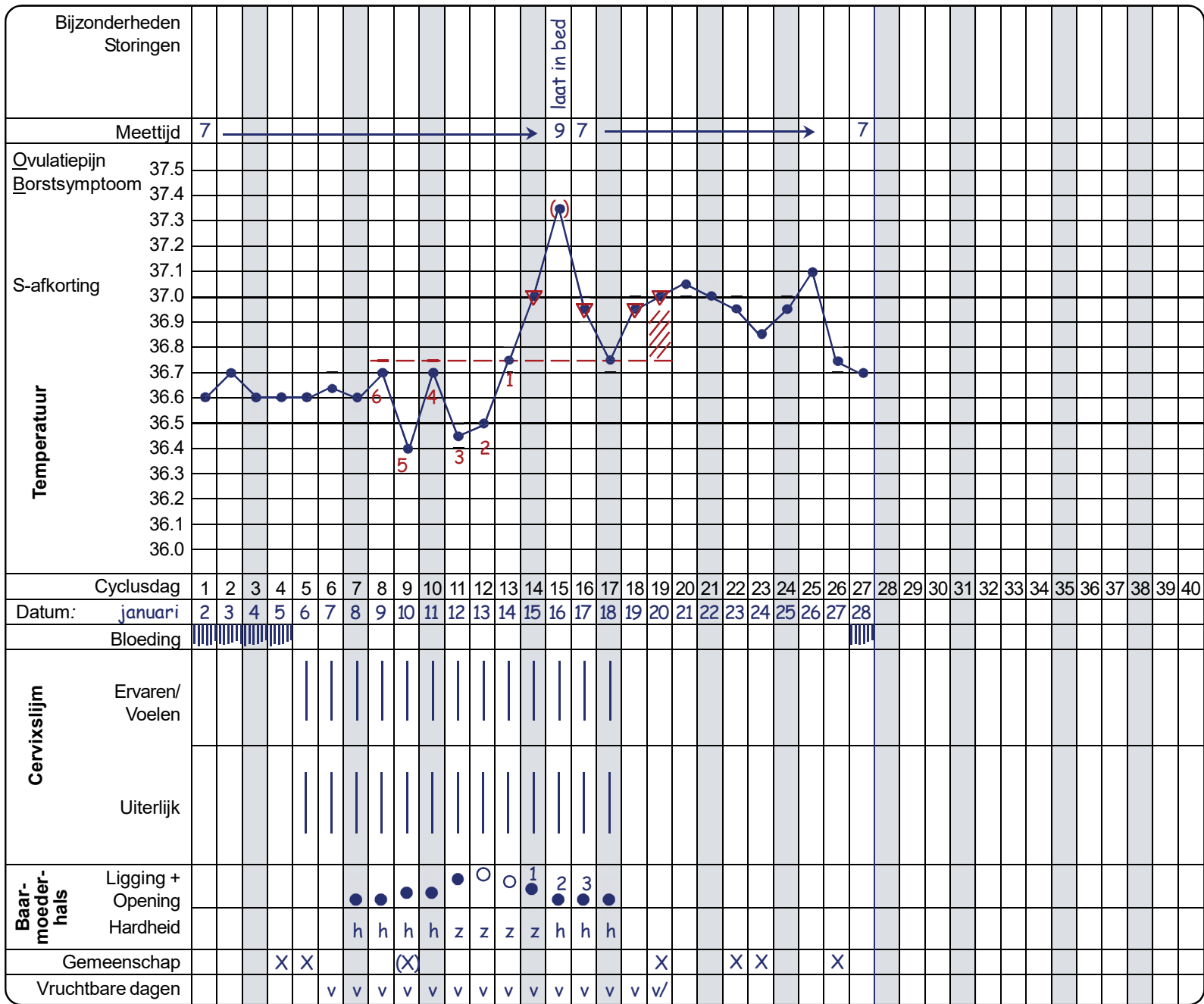
Temperatuurverhoging  
in de vorige cyclus





normale situatie C5

sensiPLAN®



**Cyclus-nr.** [ ] [ 1 ] [ 3 ]

**Meetwijze**    rectaal    
                     vaginaal    
                     oraal

Vroegste 1° hogere meting uit de voorgaande cycli    [ 1 ] [ 4 ]

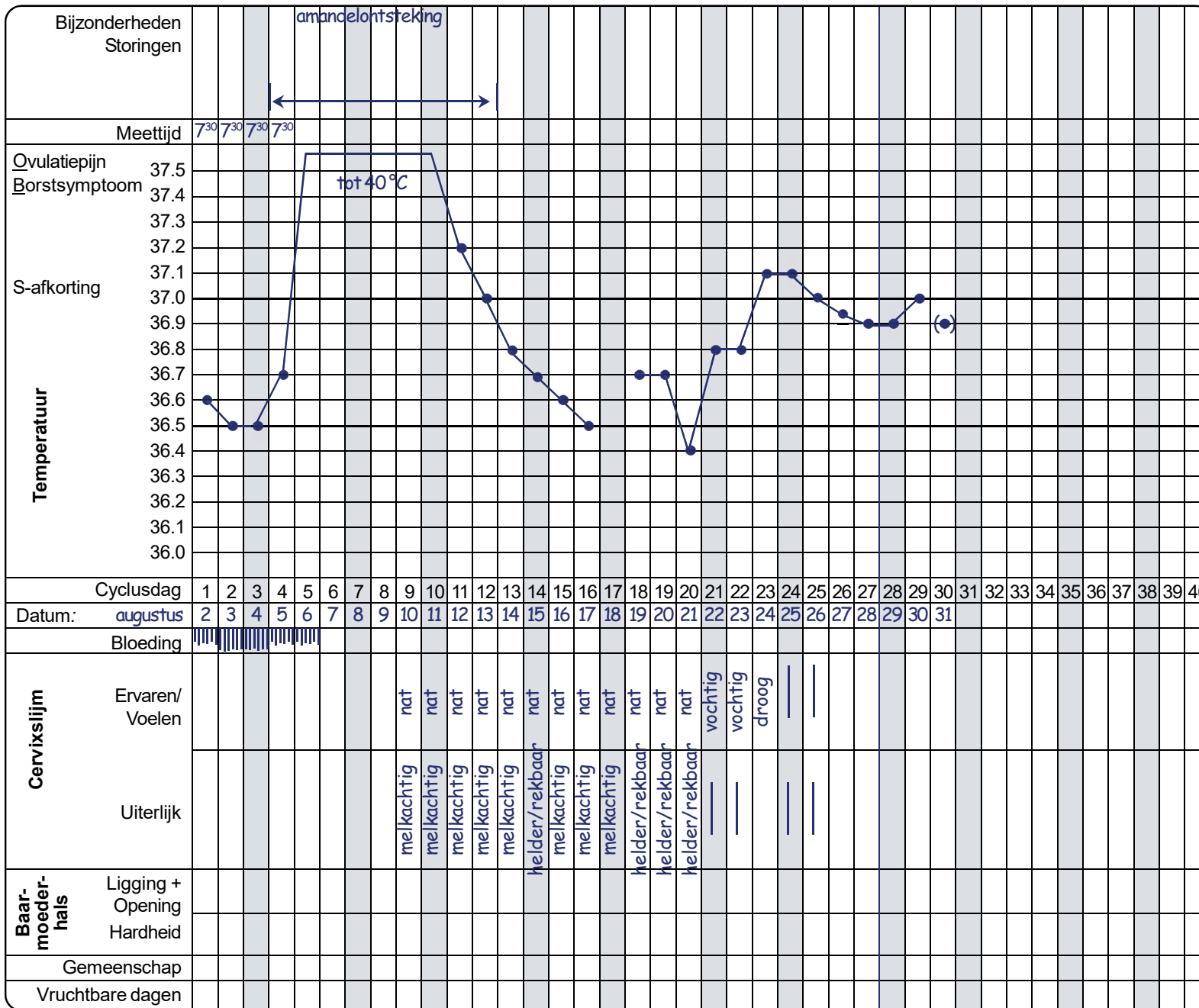
min 8                        [ ] [ 6 ]

1° hogere meting in deze cyclus    [ ] [ ]

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja    
 neen    
 onbeslist





Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>o</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1<sup>o</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

Bijzonderheden Storingen					ontstoken keek									laat in bed	verkouden																																										
Meettijd	6 <sup>00</sup> -7 <sup>00</sup>													9 <sup>00</sup> -7 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	9 <sup>30</sup> -7 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup> -7 <sup>00</sup>																																							
Ovulatiepijn																																																									
Borstsymptoom	37.5																																																								
Temperatuur	37.4																																																								
	37.3																																																								
	37.2																																																								
	37.1																																																								
	37.0																																																								
	36.9																																																								
	36.8																																																								
	36.7																																																								
Cyclusdag	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:	november	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																													
Bloeding																																																									
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen					droog		droog						vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig																																							
	Uiterlijk													transparant	transparant	transparant																																									
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening Hardheid																																																								
	Gemeenschap																																																								
	Vruchtbare dagen																																																								

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1° hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1° hogere meting in deze cyclus

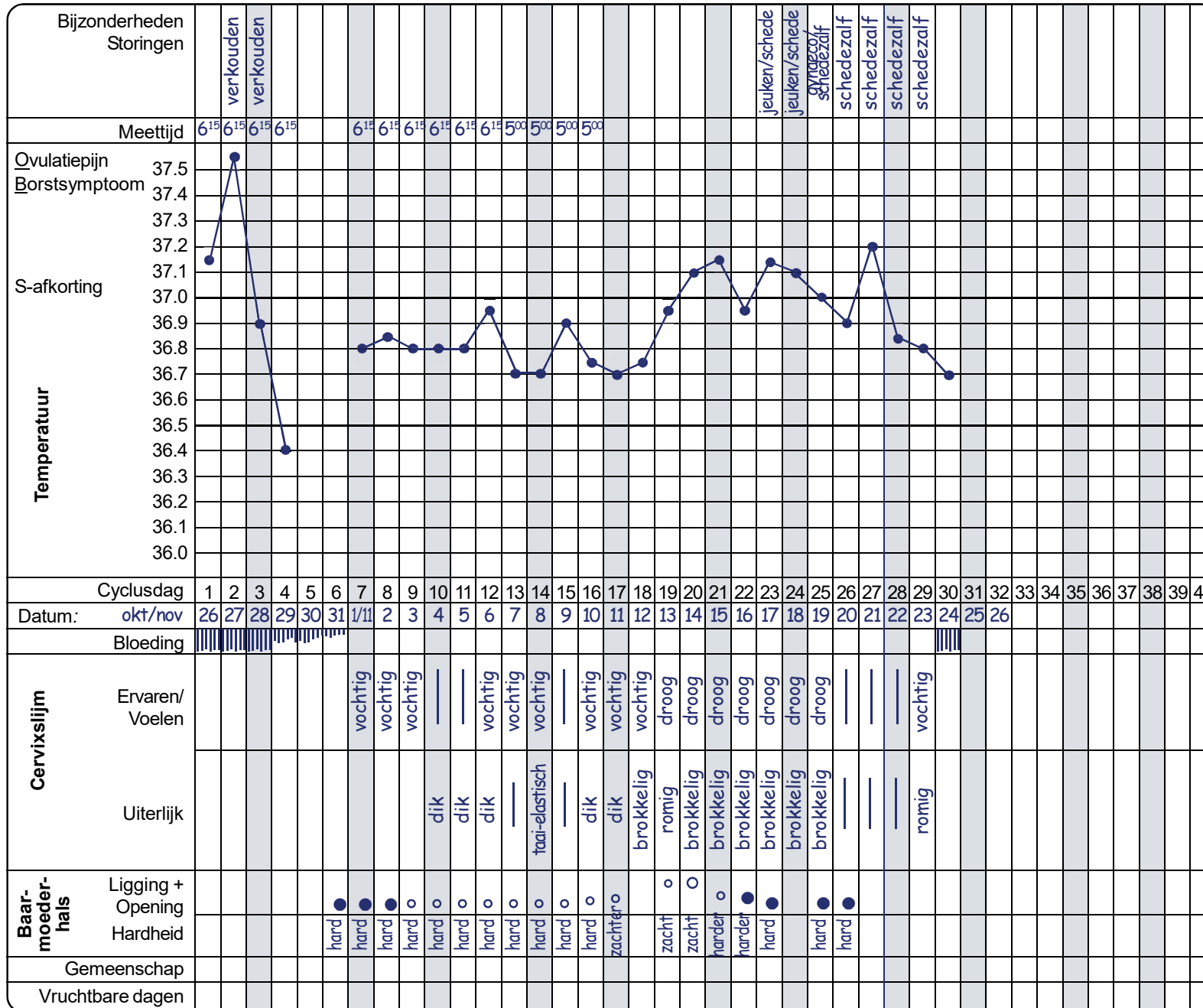
Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

*Temperatuurverhoging  
in de vorige cyclus*



**normale situatie C8.1**



Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere  
 meting uit de  
 voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting  
 in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
 cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

Temperatuurverhoging  
 in de vorige cyclus

normale situatie C8.2

nd = nachtdienst



Bijzonderheden Storingen																																															
Meettijd	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	6 <sup>15</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>										
Ovulatiepijn																																															
Borstsymptoom																																															
S-afkorting																																															
Temperatuur	36.7	36.6	36.7	36.7	36.7	36.3	36.5	36.4	36.6	36.9	36.7	37.4	36.3	36.5	36.5	36.6	36.5	36.7	36.6	36.5	36.8	36.9	37.1	37.0	37.0	37.1	37.0	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1					
Cyclusdag	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:	november	24	25	26	27	28	29	30	1/12	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													
Bloeding																																															
Cervixslim	Ervaren/ Voelen						vochtig	vochtig	—	vochtig	vochtig	vochtig	glijdend	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	—	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig												
	Uiterlijk						—	—	—	romig	romig	romig	elastisch	brokkelig	brokkelig	rekbaar	romig	brokkelig	rekbaar	rekbaar	rekbaar	rekbaar	romig	brokkelig	brokkelig	brokkelig	brokkelig	—	brokkelig	draden trekkend	brokkelig	brokkelig	brokkelig	bruinachtig	bruinachtig												
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	Hardheid					hard	hard	hard	—	hard	hard	zacht	zacht	hard	zachter	zacht	zacht	zacht	hard	zacht	zacht	zacht	harder	hard	hard	hard	hard	hard	hard	hard	hard	hard	hard	zachter	hard												
Gemeenschap																																															
Vruchtbare dagen																																															

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere  
 meting uit de  
 voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting  
 in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
 cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist











Bijzonderheden Storingen										tandpijn																																
Meettijd	8 <sup>00</sup>																																									
Ovulatiepijn	37.5																																									
Borstsymptoom	37.4																																									
	37.3																																									
	37.2																																									
	37.1																																									
S-afkorting	37.0																																									
	36.9																																									
	36.8																																									
	36.7																																									
	36.6																																									
	36.5																																									
	36.4																																									
	36.3																																									
	36.2																																									
	36.1																																									
	36.0																																									
Cyclusdag		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:	juli	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/8	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15														
Bloeding																																										
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen																																									
	Uiterlijk																																									
Baar-moeder-hals	Ligging + Opening																																									
	Hardheid																																									
Gemeenschap			X			X	(X)						(X)	(X)				(X)					(X)			X	X															
Vruchtbare dagen																																										

Cyclus-nr.

Meetwijze    rectaal    
 vaginaal    
 oraal

Vroegste 1° hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1° hogere meting in deze cyclus

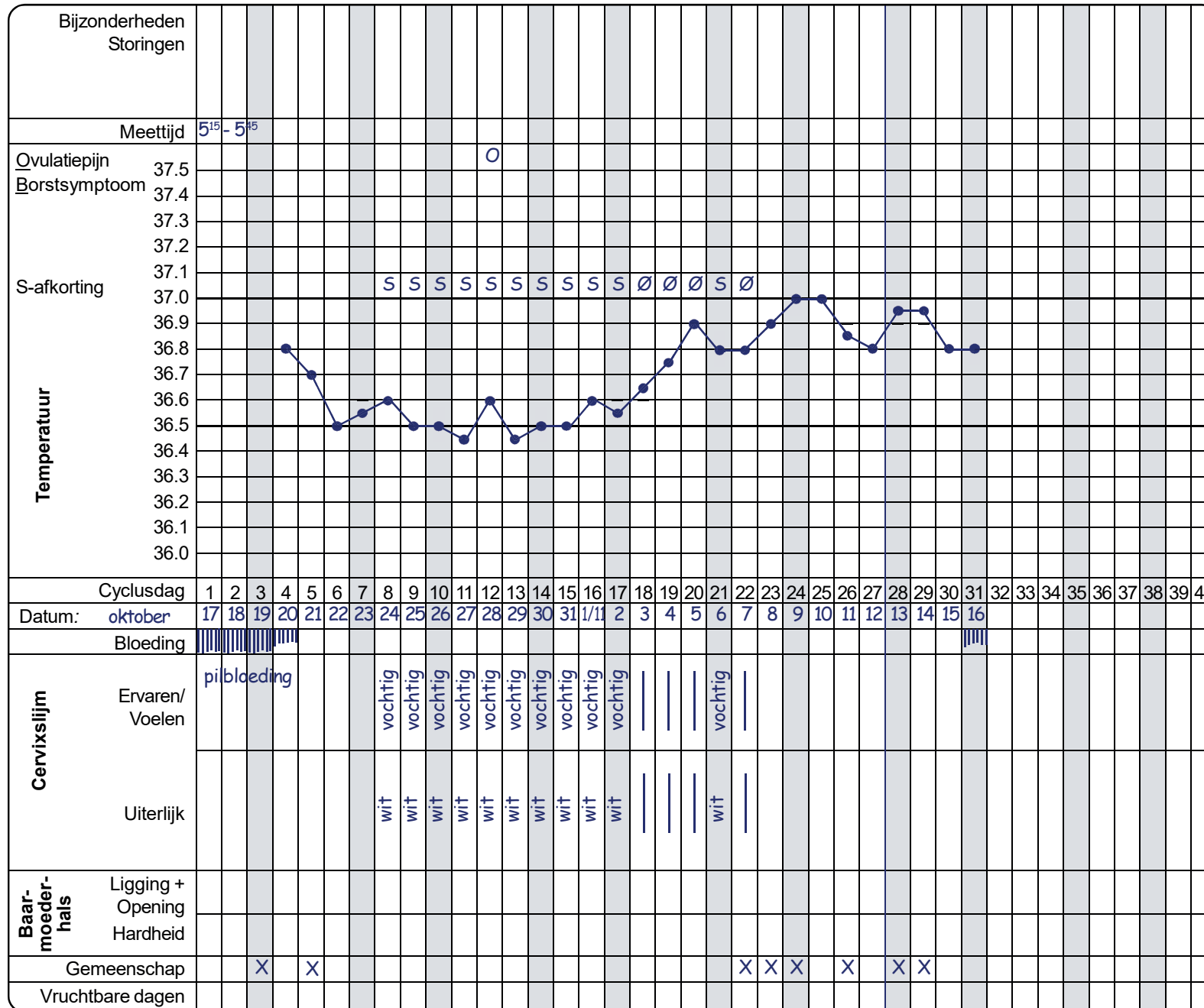
Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja    
 neen    
 onbeslist

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus



na hormonale anticonceptie C13.1



Cyclus-nr.    1

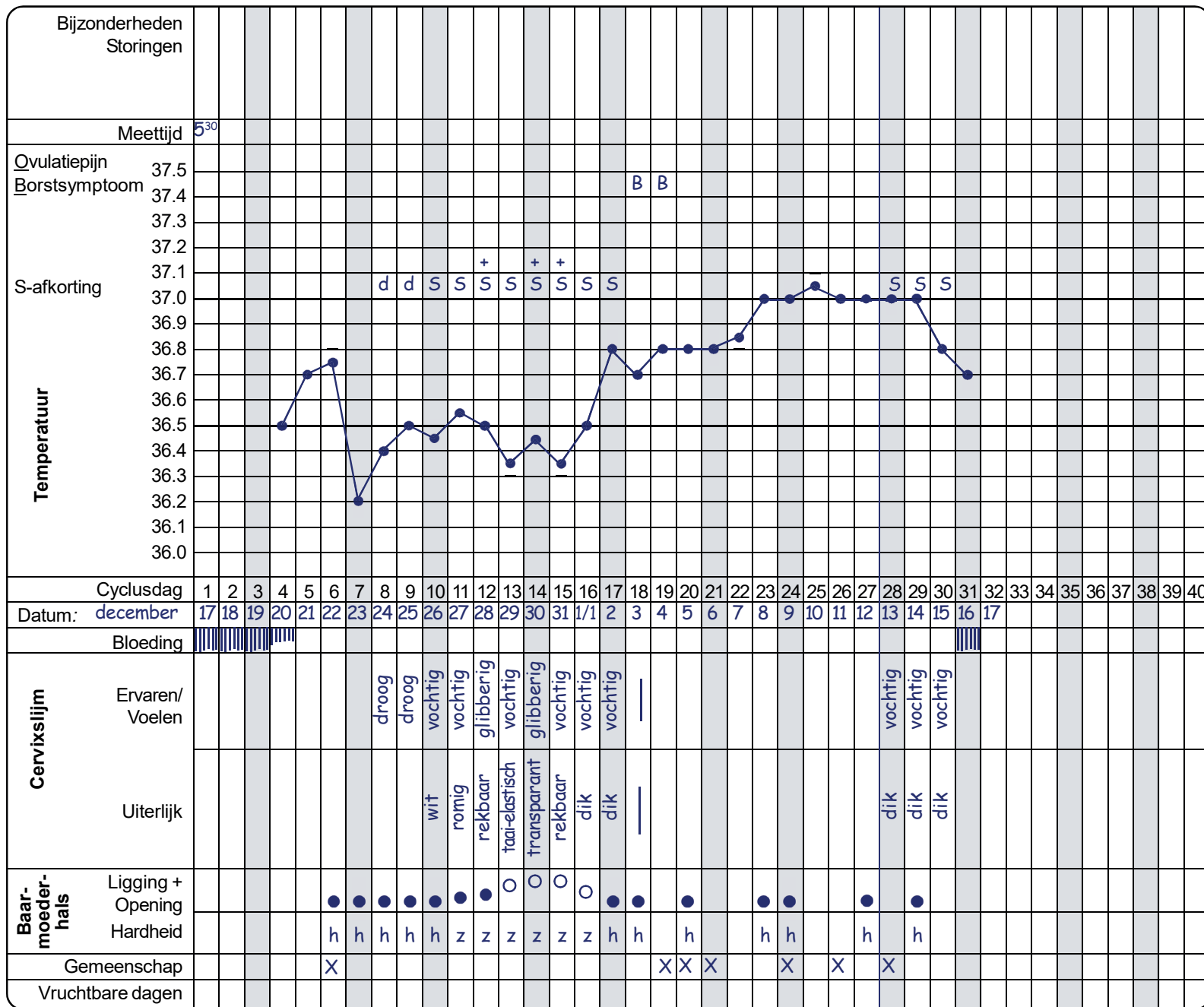
na pil  
**Meetwijze**  
 rectaal    
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli    
 min 8

1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?  
 ja   
 neen   
 onbeslist





Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>o</sup> hogere  
 meting uit de  
 voorgaande cycli    
 min 8

1<sup>o</sup> hogere meting  
 in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
 cyclus zwanger worden?  
 ja   
 neen   
 onbeslist



na hormonale anticonceptie C14.2

sensiPLAN®

Bijzonderheden Storingen		Meettijd																																																																													
		7 <sup>00</sup>			3 <sup>00</sup> in bed																																																																										
Ovulatiepijn	37.5																																																																														
Borstsymptoom	37.4																																																																														
S-afkorting	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																																																																														
Cyclusdag		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: september		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17																																						
Bloeding																																																																															
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen																																																																														
	Uiterlijk																																																																														
Baar-moeder-hals	Ligging + Opening																																																																														
	Hardheid																																																																														
Gemeenschap									(X)	(X)									(X)							(X)															(X)				(X)																																		
Vruchtbare dagen																																																																															

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli    
 min 8

1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?  
 ja   
 neen   
 onbeslist



Bijzonderheden Storingen																																													
Meettijd		7 <sup>15</sup>																																											
Temperatuur	Ovulatiepijn																																												
	Borstsymptoom																																												
	S-afkorting	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																																													
Cyclusdag	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:	oktober	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/11	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Bloeding																																													
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen																																												
	Uiterlijk																																												
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																												
	Hardheid																																												
Gemeenschap			X				(X)				(X)							X						X	X																				
Vruchtbare dagen																																													

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

na hormonale anticonceptie C15.1a

**sensiPLAN**®

Bijzonderheden Storingen																																													
Meettijd		7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>																																										
Ovulatiepijn																																													
Borstsymptoom																																													
		37.5																																											
		37.4																																											
		37.3																																											
		37.2																																											
		37.1																																											
S-afkorting						Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	S	Ø	S	S	S	v	S	S	v	S	S	v	S	S	S	S	S	S	S	S	S				
		37.0																																											
		36.9																																											
		36.8																																											
		36.7																																											
Temperatuur		36.6																																											
		36.5																																											
		36.4																																											
		36.3																																											
		36.2																																											
		36.1																																											
		36.0																																											
Cyclusdag		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:		september	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/10	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			
Bloeding																																													
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen																					vochtig		vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig				
	Uiterlijk																					wit		rekbaar	wit	wit		wit	wit	helder	wit	wit	wit	kleverig	kleverig	kleverig	kleverig	kleverig	kleverig	kleverig	kleverig	kleverig			
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																												
	Hardheid																																												
Gemeenschap				X						g	g														g	g																			
Vruchtbare dagen																																													

Cyclus-nr.    **1a**

na pil

Meetwijze  rectaal

vaginaal

oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

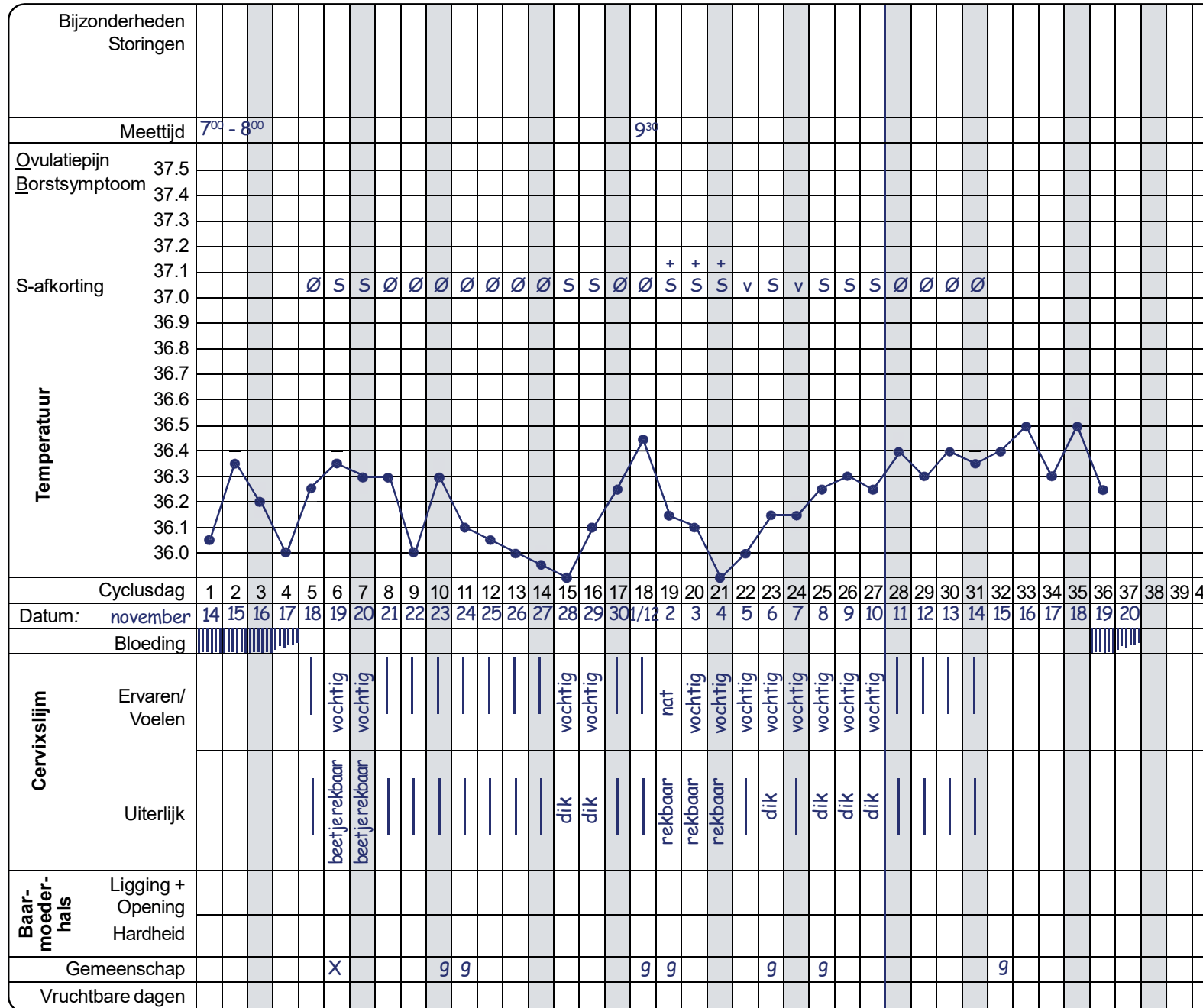
ja

neen

onbeslist







Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?  
 ja   
 neen   
 onbeslist

Bijzonderheden Storingen																				oudejaarsavond																																
Meettijd			7 <sup>00</sup> - 8 <sup>00</sup>																																																	
Ovulatiepijn	37.5																																																			
Borstsymptoom	37.4																																																			
S-afkorting	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																																																			
Temperatuur																																																				
Cyclusdag																																																				
Datum:																																																				
Bloeding																																																				
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen																																																			
	Uiterlijk																																																			
Baar-moeder-hals	Ligging + Opening																																																			
	Hardheid																																																			
Gemeenschap																																																				
Vruchtbare dagen																																																				

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>o</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli    
 min 8

1<sup>o</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

Bijzonderheden Storingen		Meettijd																																												
Ovulatiepijn	37.5	6 <sup>00</sup>	6 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>	6 <sup>00</sup>																																									
Borstsymptoom	37.4																																													
S-afkorting	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																																														
Cyclusdag	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: november	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/12	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20														
Bloeding																																														
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen					droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	droog																				
	Uiterlijk														rekbaar			kleverig	"	"		transparant																								
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening Hardheid																																													
Gemeenschap																																														
Vruchtbare dagen																																														

Cyclus-nr.       4

Meetwijze    rectaal    
                   vaginaal    
                   oraal

Vroegste 1° hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli    1 5

min 8

1° hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

ja    
 neen    
 onbeslist

Temperatuurverhoging  
in de vorige cyclus



nd = nachtdienst

**sensiPLAN**<sup>®</sup>

Bijzonderheden																																																				
Storingen																																																				
Meettijd		5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	6	5	5	14	12	12	13	13	5 <sup>30</sup>	6	5 <sup>30</sup>	5	5	5	5														5												
Ovulatiepijn	37.5																																																			
Borstsymptoom	37.4																																																			
S-afkorting	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																																																				
Cyclusdag		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:	mei	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/6	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19																				
Bloeding																																																				
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen									vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	vochtig	vochtig																																	
	Uiterlijk									wit	wit	wit	wit	wit	wit	transparant	transparant	helder	helder	kleverig																																
Baar-moeder-hals	Ligging + Opening																																																			
	Hardheid																																																			
Gemeenschap		X				X	(X)		g	(X)		(X)								(X)		X		X					X																							
Vruchtbare dagen																																																				

Cyclus-nr.  2  8

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist



nd = nachtdienst



Bijzonderheden Storingen																																													
Meettijd		6 <sup>00</sup>	6 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	6 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	6 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>														
Ovulatiepijn																																													
Borstsymptoom																																													
S-afkorting																																													
Temperatuur	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																																													
Cyclusdag		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:		februari	23	24	25	26	27	28	1/3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22															
Bloeding																																													
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen															—	vochtig	vochtig	—	—	—																								
	Uiterlijk															troebel	troebel	helder	taai	taai	—																								
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																												
	Hardheid																																												
Gemeenschap																X	X																												
Vruchtbare dagen																																													

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal    
 vaginaal    
 oraal

Vroegste 1° hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli

min 8

1° hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

ja    
 neen    
 onbeslist





Bijzonderheden Storingen																																										
Meettijd																																										
Temperatuur	Ovulatiepijn																																									
	Borstsymptoom																																									
	S-afkorting																																									
	Temperatuur																																									
	Cyclusdag		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:		mei 26 27 28 29 30 31 1/6 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24																																							
	Bloeding																																									
	Cervixslijm	Ervaren/ Voelen	droog droog vochtig vochtig vochtig vochtig vochtig vochtig vochtig nat nat vochtig droog droog droog droog droog droog droog droog droog																																							
		Uiterlijk	dik brokkelig brokkelig dik transparant rekb. transparant rekb. vochtig droog droog droog droog droog droog droog droog																																							
	Baar- moeder- hals	Ligging + Opening Hardheid																																								
Gemeenschap																																										
Vruchtbare dagen																																										

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

Temperatuurverhoging  
in de vorige cyclus

Bijzonderheden Storingen	<p style="text-align: center;">vermageringskuur in kuuroord →</p>																																										
Meettijd																																											
Ovulatiepijn	37.5																																										
Borstsymptoom	37.4																																										
	37.3																																										
	37.2																																										
S-afkorting	37.1																																										
	37.0																																										
	36.9																																										
	36.8																																										
	36.7																																										
	36.6																																										
	36.5																																										
	36.4																																										
	36.3																																										
	36.2																																										
	36.1																																										
	36.0																																										
Cyclusdag	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:	juni	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																				
Bloeding																																											
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen	droog droog droog vochtig vochtig vochtig vochtig droog droog droog droog droog droog droog droog droog droog																																									
	Uiterlijk	dik dik																																									
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																										
	Hardheid																																										
Gemeenschap																																											
Vruchtbare dagen																																											

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

Bijzonderheden Storingen	vermageringskuur in kuuroord																																												
Meettijd																																													
Ovulatiepijn	37.5																																												
Borstsymptoom	37.4																																												
	37.3																																												
	37.2																																												
S-afkorting	37.1																																												
	37.0																																												
	36.9																																												
	36.8																																												
	36.7																																												
	36.6																																												
	36.5																																												
	36.4																																												
	36.3																																												
	36.2																																												
	36.1																																												
	36.0																																												
Cyclusdag	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:	juli	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Bloeding																																													
Cervixslim	Ervaren/ Voelen						droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	vochtig	vochtig	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	droog	droog	droog	droog	vochtig			
	Uiterlijk																															rekbaar			dik	dik							wit		
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																												
	Hardheid																																												
Gemeenschap																																													
Vruchtbare dagen																																													

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli    
 min 8    
 1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?  
 ja   
 neen   
 onbeslist



Bijzonderheden Storingen			
Meettijd			
Ovulatiepijn	37.5		
Borstsymptoom	37.4		
	37.3		
	37.2		
	37.1		
S-afkorting	37.0	S	S
	36.9	v	d
	36.8	S	S
	36.7	d	d
	36.6	d	d
	36.5		
	36.4		
	36.3		
	36.2		
	36.1		
	36.0		
Cyclusdag		41	42
Datum:	augustus	21	22
Bloeding		23	24
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen	vochtig	vochtig
	Uiterlijk	wit	rekbaar
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening		
	Hardheid		
Gemeenschap		X	X
Vruchtbare dagen		X	X

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal    
 vaginaal    
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere  
 meting uit de  
 voorgaande cycli    
 min 8

1<sup>e</sup> hogere meting  
 in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
 cyclus zwanger worden?  
 ja   
 neen   
 onbeslist

Bijzonderheden Storingen																																								
Meettijd	6 <sup>00</sup> - 7 <sup>00</sup>								8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>																														
Ovulatiepijn	37.5																																							
Borstsymptoom	37.4																																							
S-afkorting	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																																								
Cyclusdag	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: september	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24						
Bloeding																																								
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen																																							
	Uiterlijk																																							
Baar-moeder-hals	Ligging + Opening																																							
	Hardheid																																							
Gemeenschap								X	X	X	X			X						X		X						X												
Vruchtbare dagen																																								

Cyclus-nr.

Meetwijze  rectaal

vaginaal

oraal

Vroegste 1° hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1° hogere meting in deze cyclus

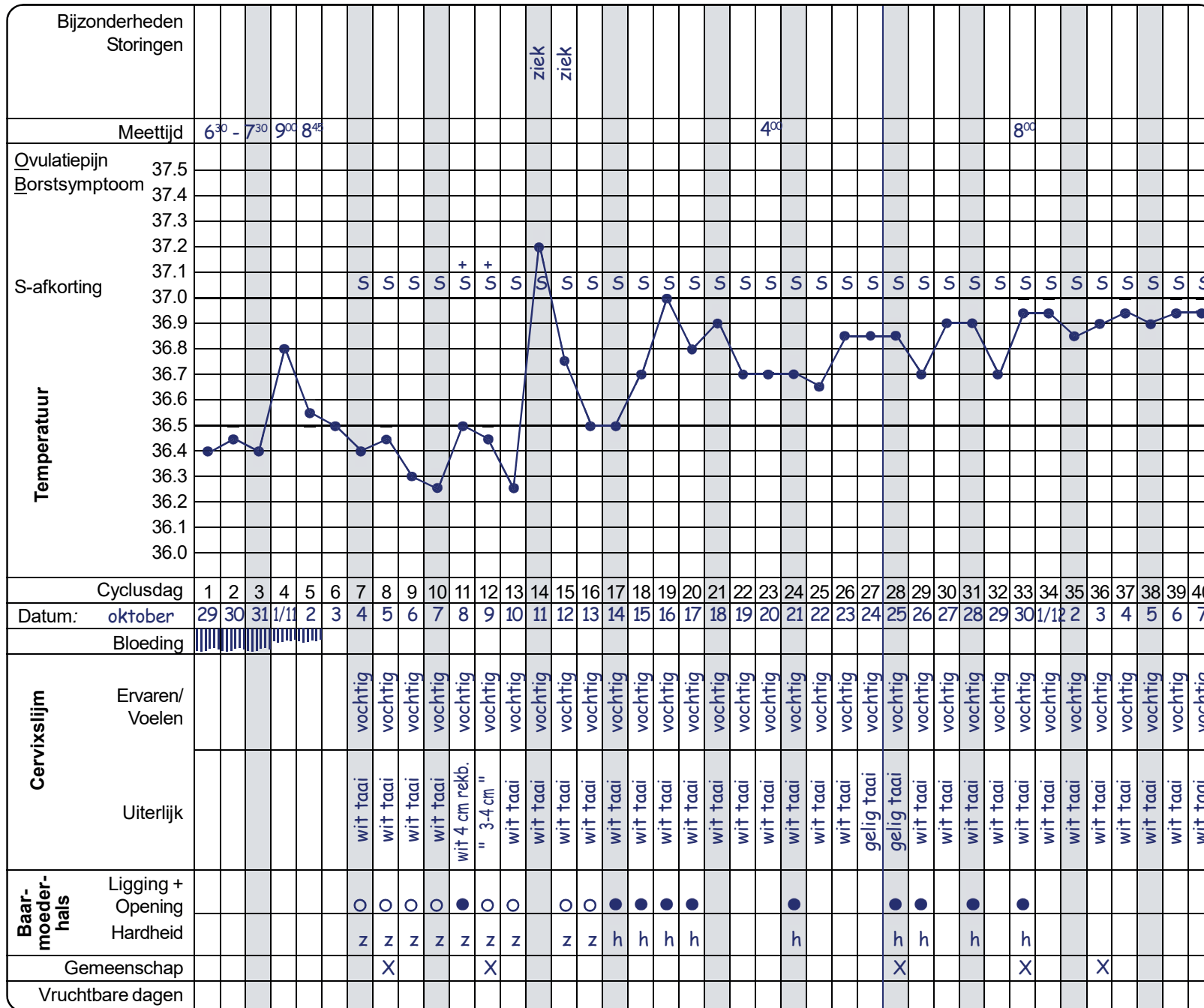
Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja

neen

onbeslist

*Temperatuurverhoging in de vorige cyclus*

Cyclus-nr.   Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal Vroegste 1° hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli  min 8  1° hogere meting  
in deze cyclus  Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?ja   
 neen   
 onbeslist Temperatuurverhoging  
in de vorige cyclus



Bijzonderheden Storingen																																										
	<div style="position: absolute; top: 10px; left: 10px; border: 1px solid black; padding: 2px;">kind in ziekenhuis</div> <div style="position: absolute; top: 20px; left: 100px;">← →</div>																																									
Meettijd	7 <sup>00</sup> - 8 <sup>00</sup>																																									
Ovulatiepijn	37.5																																									
Borstsymptoom	37.4																																									
S-afkorting	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																																										
Cyclusdag	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80		
Datum:	september		22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/10	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
Bloeding																																										
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen																																									
	Uiterlijk	geel	geel	geel	geel	niet waargenomen									transparant	transparant	romig	transparant	wit	wit	wit	wit	transparant	transparant	troebel	troebel																
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening Hardheid																																									
	Gemeenschap													X	X											X	X							X							X	
Vruchtbare dagen																																										

Cyclus-nr.   36

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>o</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli  1  8

min 8

1<sup>o</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist





Bijzonderheden Storingen										1 <sup>e</sup> dag Spanje																															
Meettijd	6 <sup>30</sup> - 7 <sup>30</sup>											7 <sup>00</sup> - 8 <sup>00</sup>																													
Ovulatiepijn	37.5																																								
Borstsymptoom	37.4																																								
S-afkorting	37.3									∅	∅	∅	∅	∅	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	∅	∅	∅													
Temperatuur	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																																									
Cyclusdag	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:	april	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/5	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
Bloeding																																									
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen																																								
	Uiterlijk								wit	wit	wit	wit	wit	wit	wit	wit	wit																								
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																								
	Hardheid																																								
Gemeenschap		X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								X	X	X	X										
Vruchtbare dagen																																									

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist



Bijzonderheden Storingen																																									
Meettijd	8 <sup>00</sup> - 9 <sup>00</sup>																																								
Ovulatiepijn	37.5																																								
Borstsymptoom	37.4																																								
	37.3																																								
	37.2																																								
S-afkorting	37.1																																								
	37.0																																								
	36.9																																								
	36.8																																								
	36.7																																								
	36.6																																								
	36.5																																								
	36.4																																								
	36.3																																								
	36.2																																								
36.1																																									
36.0																																									
Cyclusdag	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:	april	30	1/5	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	1/6	2	3	4	5	6	7	8
Bloeding																																									
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen	droog droog droog droog droog droog droog vochtig vochtig vochtig vochtig vochtig nat nat nat nat vochtig droog droog →																																							
	Uiterlijk	— brokkelig brokkelig brokkelig brokkelig transparant transparant transparant transparant klontenig —																																							
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening Hardheid																																								
	Gemeenschap																																								
Vruchtbare dagen																																									

Cyclus-nr.    a

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli    
 min 8

1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?  
 ja   
 neen   
 onbeslist



Bijzonderheden Storingen					nachtdienst																																			
Meettijd	6 <sup>30</sup>																																							
Ovulatiepijn 37.5 Borstsymptoom 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																																								
S-afkorting																																								
Temperatuur																																								
Cyclusdag	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:	juli	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/8	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
Bloeding																																								
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen											vochtig		nat	nat																									
	Uiterlijk											gelig		licht bloederig	—																									
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																							
	Hardheid																																							
Gemeenschap											X	X		X																										
Vruchtbare dagen																																								

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

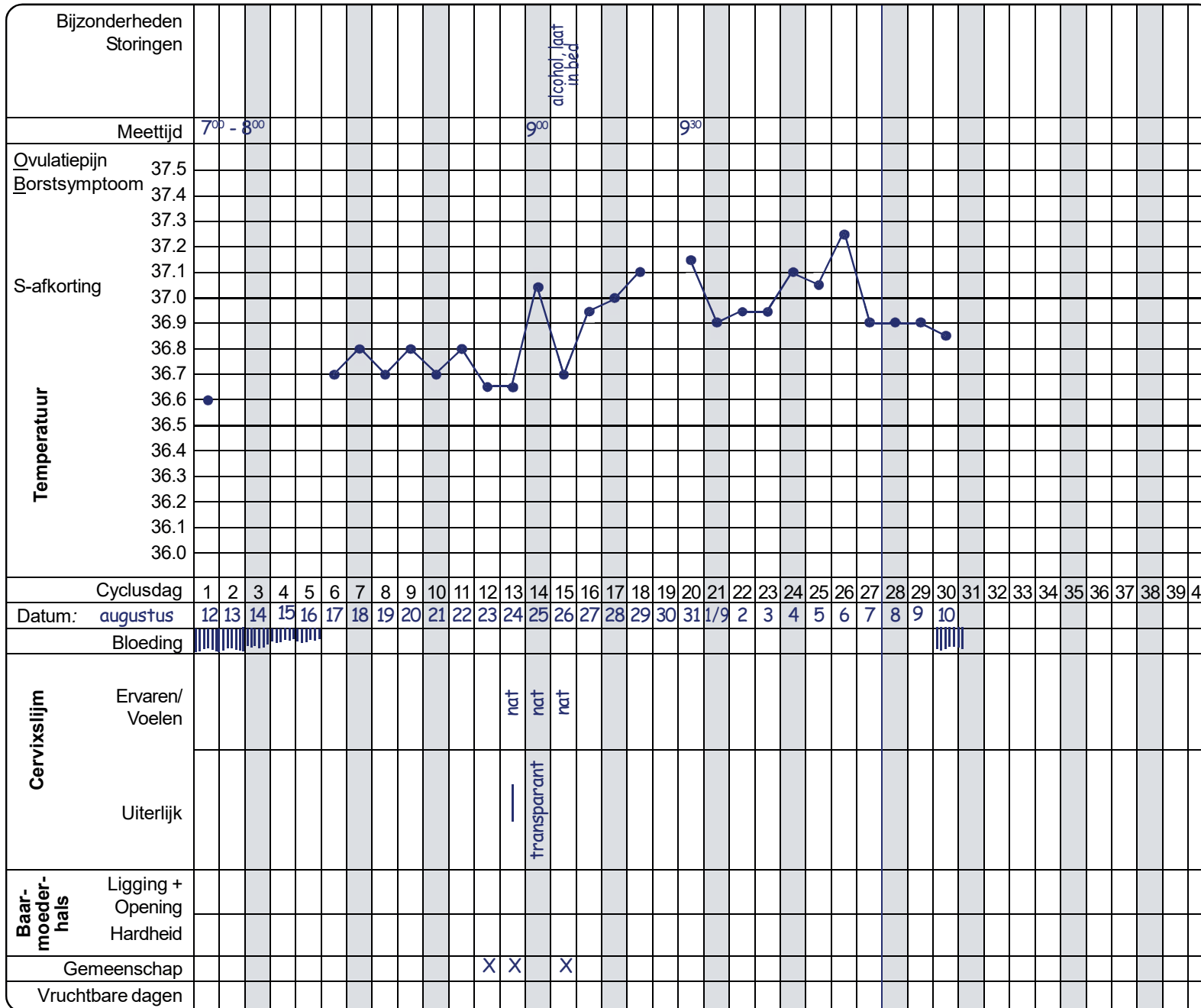
Vroegste 1° hogere  
 meting uit de  
 voorgaande cycli

min 8

1° hogere meting  
 in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
 cyclus zwanger worden?  
 ja   
 neen   
 onbeslist

*Temperatuurverhoging  
 in de vorige cyclus*



Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

Bijzonderheden Storingen																																																					
Meettijd	6 <sup>00</sup> - 7 <sup>00</sup>											5 <sup>45</sup>																																									
Ovulatiepijn	37.5																																																				
Borstsymptoom	37.4																																																				
S-afkorting	37.3																																																				
Temperatuur	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																																																					
Cyclusdag	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: september	25	26	27	28	29	30	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																		
Bloeding																																																					
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen						—			gelig	gelig	glad	—	kleverig	glad											glad																											
	Uiterlijk						rekbaar			rekbaar	rekbaar	heel rekbaar			doorschijnend							wit taai-elastisch	doorschijnend	—	rekbaar			gelig																									
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening Hardheid																																																				
	Gemeenschap						X						X	X											X	X																					X						
Vruchtbare dagen																																																					

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>o</sup> hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli

min 8

1<sup>o</sup> hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

*Temperatuurverhoging  
in de vorige cyclus*



Bijzonderheden Storingen																																																																																
Meettijd	6 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup>					9 <sup>30</sup>																																																																										
Ovulatiepijn	37.5																																																																															
Borstsymptoom	37.4																																																																															
S-afkorting	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																																																																																
Cyclusdag	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:	mei 30 31 1/6 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 1/7 2 3 4																																																																										
Bloeding																																																																																
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen							vochtig		nat		olieachtig		vochtig		vochtig		————																						nat		nat		nat																																				
	Uiterlijk							rekb., bloederig		rekb., bloederig		rekb., transp.		rekb., transp.		rekb., gelig		klontenig, gelig																						vloed, bloederig		vloed, bloederig		vloed, bloederig																																				
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																																																															
	Hardheid																																																																															
Gemeenschap	X																																								X X X																																							
Vruchtbare dagen						v		—————→										v/																																																														

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

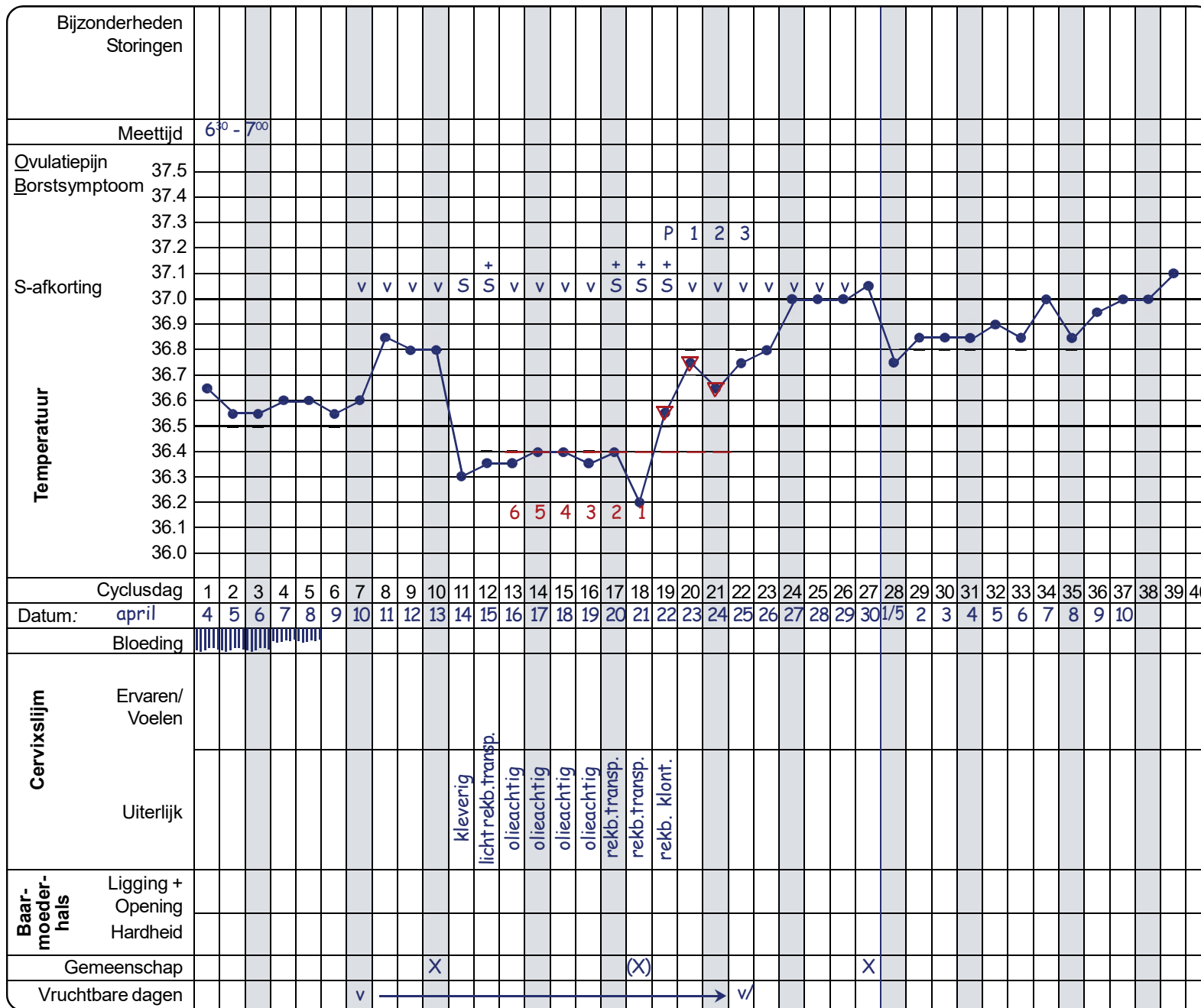
ja   
 neen   
 onbeslist

Temperatuurverhoging  
in de vorige cyclus

ZWANGER







Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1° hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1° hogere meting in deze cyclus

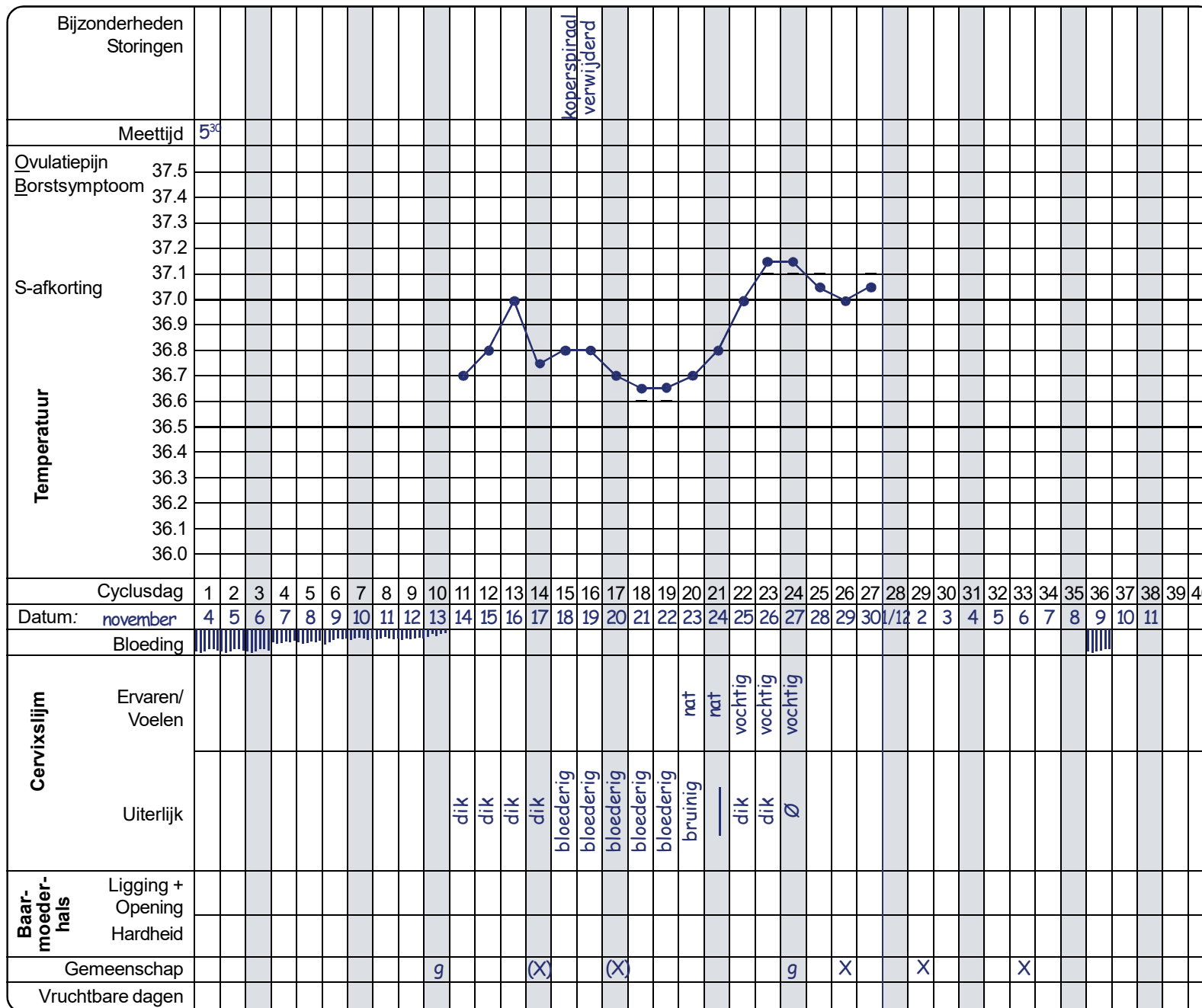
Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus







Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

*Koperspiraal tot 18/11*

Vroegste 1° hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1° hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

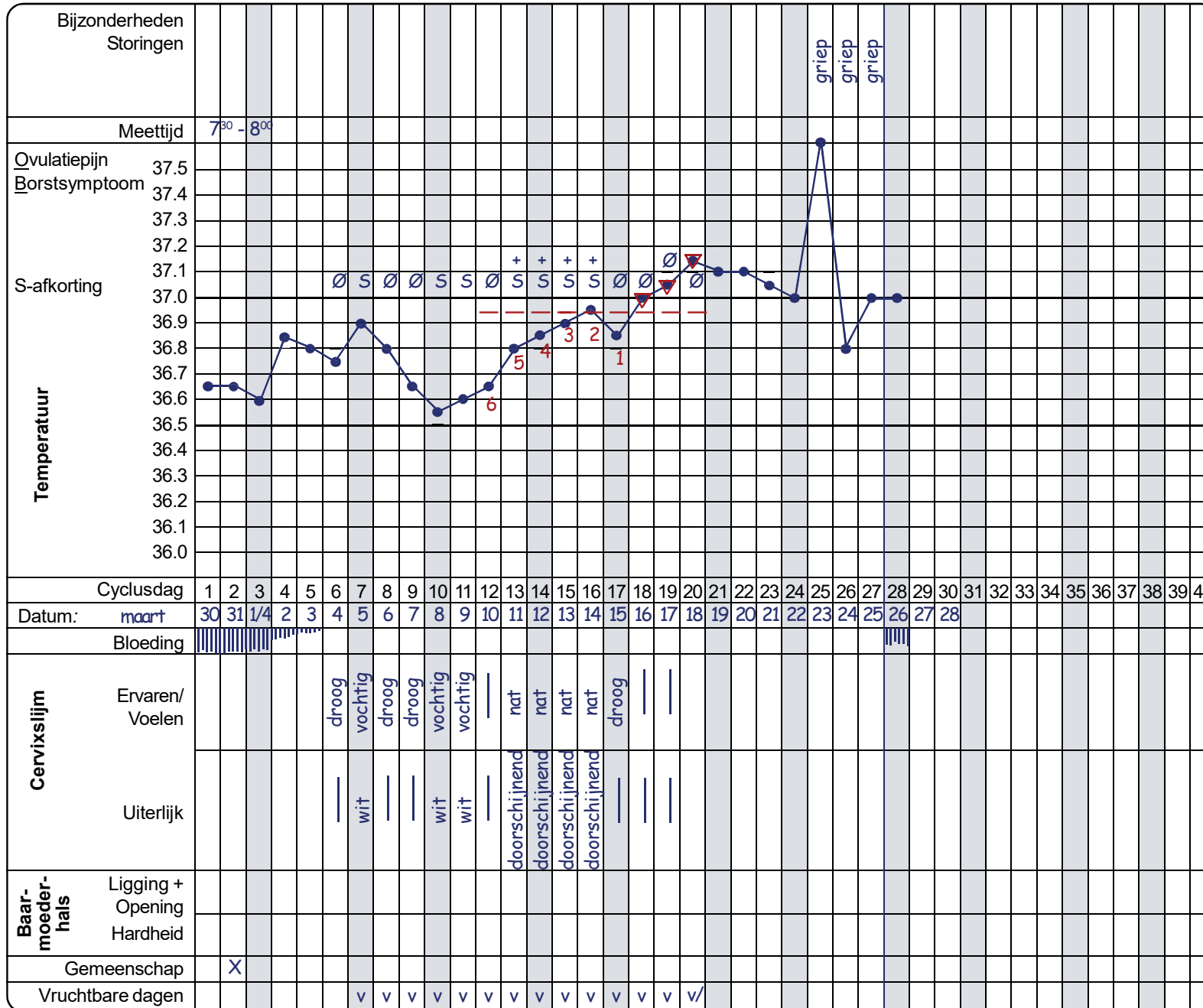
*Temperatuurverhoging in de vorige cyclus*





normale situatie C34.1

sensiPLAN®



Cyclus-nr.

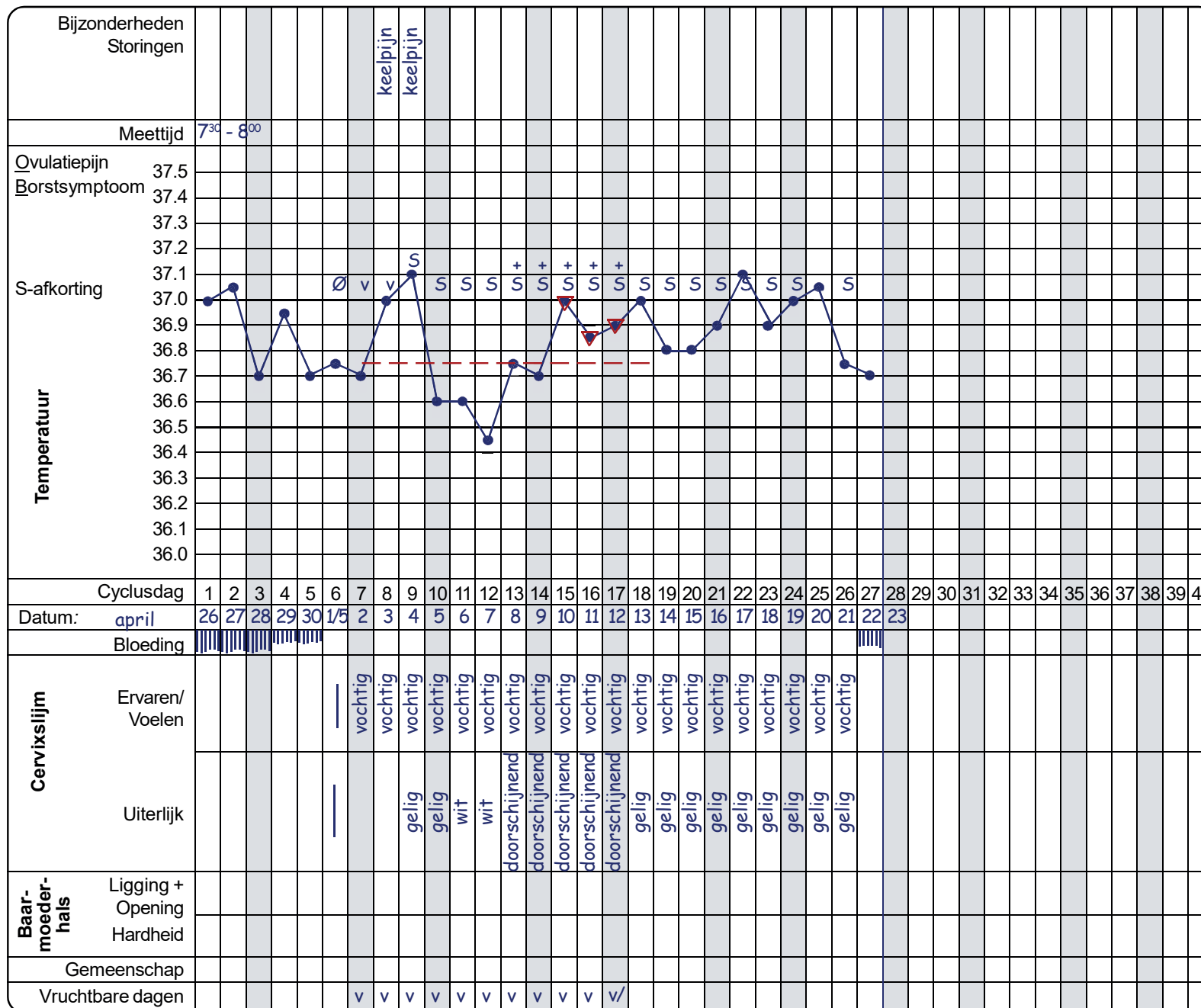
Meetwijze  
rectaal   
vaginaal   
oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli    
min 8

1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja   
neen   
onbeslist



Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1° hogere  
 meting uit de  
 voorgaande cycli    
 min 8

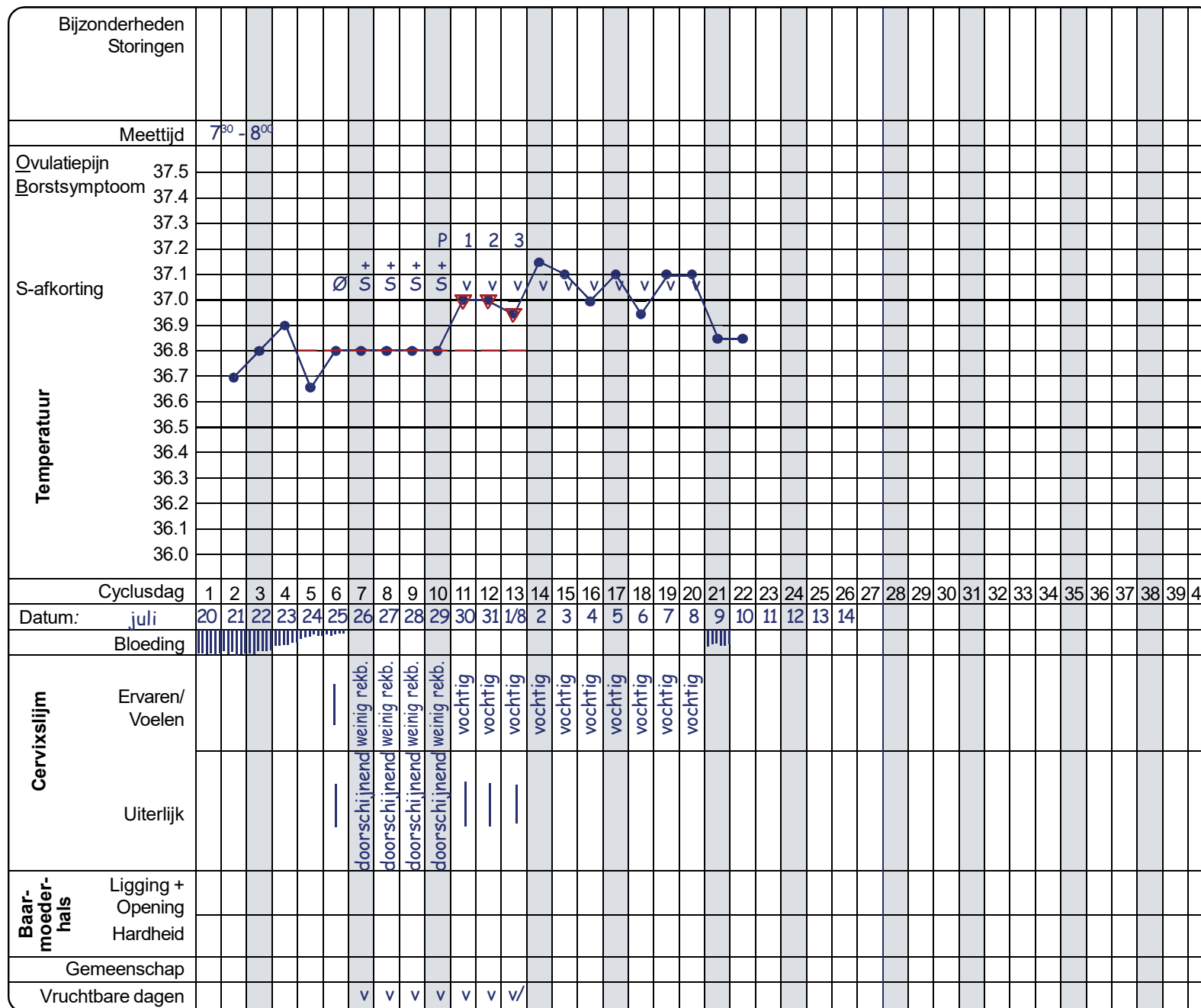
1° hogere meting  
 in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
 cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

normale situatie C34.3

sensiPLAN®



Cyclus-nr.    5

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

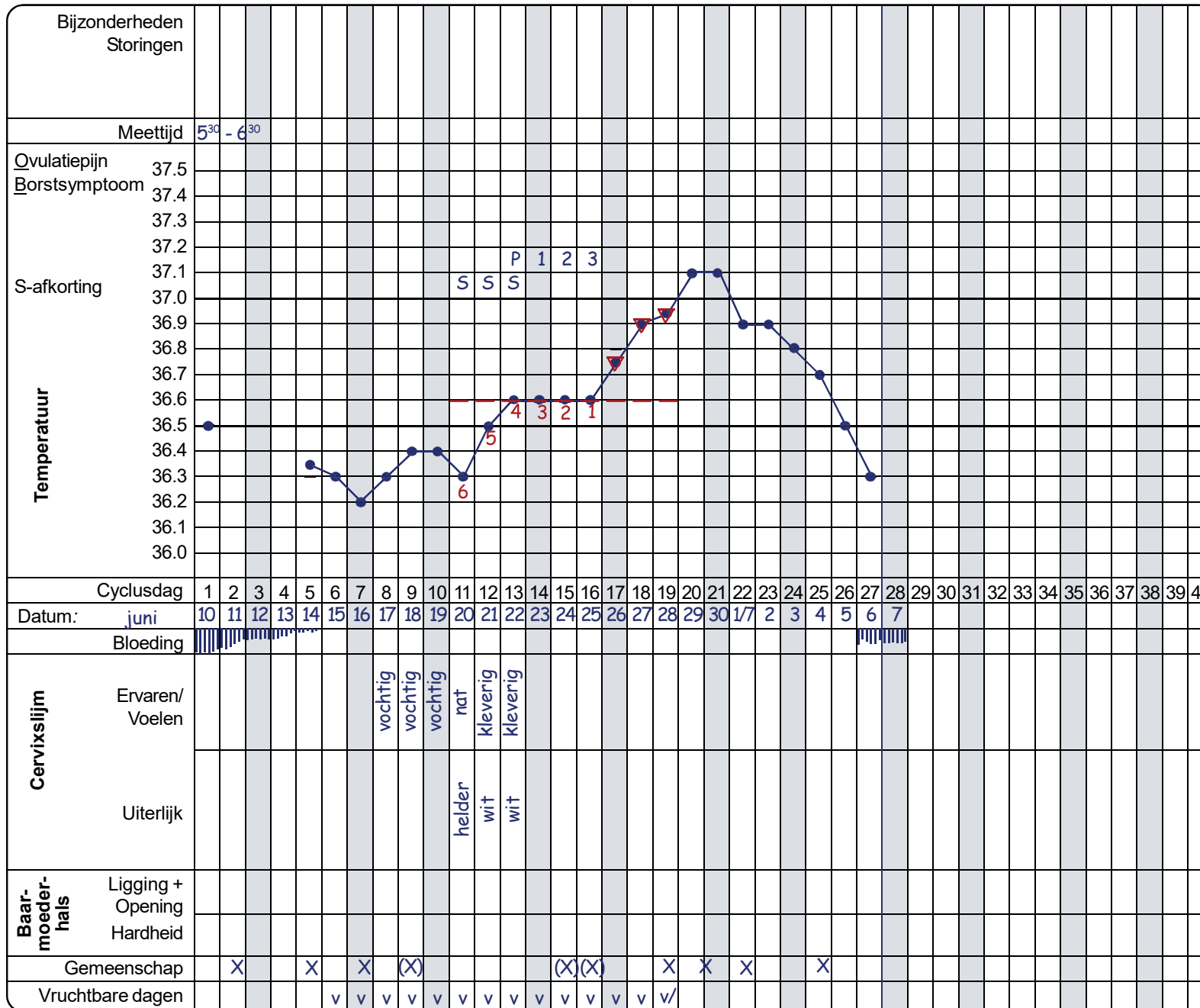
Vroegste 1° hogere  
 meting uit de  
 voorgaande cycli   1 5

min 8   7

1° hogere meting  
 in deze cyclus   1 1

Wilt u in de volgende  
 cyclus zwanger worden?  
 ja   
 neen   
 onbeslist

Temperatuurverhoging  
 in de vorige cyclus



Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1° hogere  
 meting uit de  
 voorgaande cycli

min 8

1° hogere meting  
 in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
 cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

Temperatuurverhoging  
 in de vorige cyclus







Borstvoeding

Cyclus-nr.

Meetwijze

rectaal

vaginaal

oraal

Bevallingsdatum

dag

maand

jaar

frequente nachtvoeding		
bijvoeding		
Stringen Bijzonderheden		
Meettijd		6 - 7 <sup>00</sup>
Ovulatiepijn	37.5	
Borstsymptoom	37.4	
Temperatuur	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		
Dagen na geboorte	262	Zo
Datum: dec. 2010	1	
Lochiae/Bloeding		
Slijm	Ervaren/ Voelen	vochtig
	Uiterlijk	
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening	
	Hardheid	
Gemeenschap		
Vruchtbare dagen		

verkouden  
verkouden

o

|||||





## Borstvoeding

Cyclus-nr.

      1

Meetwijze

rectaal

vaginaal

oraal

Bevallingsdatum

dag  1  5

maand  0  7

jaar  0  8

Wij willen een  
zwangerschap  
vermijden

frequentie nachtvoeding	ja																						neen			enkel nog 's avonds											drinkt 's morgens een melkfles													
bijvoeding	eet mee aan tafel																						zuigt 's avonds ± 20min, maar slechts weinig melk																											
Stringen																																																		
Bijzonderheden																																																		
Meettijd	6 <sup>30</sup>			5 8															7 <sup>30</sup>																															
Ovulatiepijn																																																		
Borstsymptoom																																																		
S-afkorting																		S <sup>+</sup>			S <sup>+</sup>			S		S <sup>+</sup>																								
Temperatuur	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																																																		
	Zo																		Zo				Zo																											
Dagen na geboorte	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557							
Datum: dec 2009	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22							
Lochiae/Bloeding																																																		
Slijm	Ervaren/ Voelen	vochtig																																																
	Uiterlijk	Kleverig																																																
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening	●																																																
	Hardheid	hard																																																
Gemeenschap	X																																																	
Vruchtbare dagen	v																																																	



Bijzonderheden Storingen	<p>vanaf 8 juli Agnolyt-druppels wegens menstruatie</p>																																								
Meettijd	6 <sup>45</sup>																																								
Ovulatiepijn	37.5																																								
Borstsymptoom	37.4																																								
S-afkorting	37.3																																								
	37.2																																								
	37.1																																								
	37.0																																								
	36.9																																								
	36.8																																								
	36.7																																								
	36.6																																								
Temperatuur	36.5																																								
	36.4																																								
	36.3																																								
	36.2																																								
	36.1																																								
	36.0																																								
	Cyclusdag	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:	juni	28	29	30	1/7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24												
Bloeding																																									
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen						droog	droog	droog	droog								vochtig	vochtig																						
	Uiterlijk																																								
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																								
	Hardheid																																								
Gemeenschap							X								(X)			(X)				X	X		X																
Vruchtbare dagen																																									

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1° hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli

min 8

1° hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

Temperatuurverhoging  
in de vorige cyclus



Bijzonderheden																																											
Storingen																																											
6 <sup>30</sup> Meettijd																																											
Ovulatiepijn	37.5																																										
Borstsymptoom	37.4																																										
S-afkorting	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																																											
Cyclusdag	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:	juli	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/8	2	3	4	5	6														
Bloeding																																											
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen						droog	droog	vochtig	droog	droog	droog	droog	droog	nat	nat	nat	nat	nat	nat	nat	nat	nat	nat	nat	nat	nat	nat															
	Uiterlijk								dik									bruinig	bloederig	bloederig	bloederig	bruinig	bruinig	bloederig(licht)	bloederig	bloederig	bloederig	bloederig															
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																										
	Hardheid																																										
Gemeenschap																																											
Vruchtbare dagen																																											

 Cyclus-nr.  

 Meetwijze  rectaal

 vaginaal

 oraal

 Vroegste 1<sup>e</sup> hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli  

 min 8  

 1<sup>e</sup> hogere meting  
in deze cyclus  

 Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

 ja 

 neen 

 onbeslist 
*Temperatuurverhoging  
in de vorige cyclus*

Bijzonderheden Storingen																																																		
Meettijd		6 <sup>30</sup>																																																
Temperatuur	Ovulatiepijn	37.5																																																
	Borstsymptoom	37.4																																																
	S-afkorting	37.3																																																
		37.2																																																
		37.1																																																
		37.0																																																
		36.9																																																
		36.8																																																
		36.7																																																
		36.6																																																
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																																	
	Hardheid																																																	
Gemeenschap																																																		
Vruchtbare dagen																																																		
Cyclusdag		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:		januari	27	28	29	30	31	1/2	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			
Bloeding																																																		
Cervixlijm	Ervaren/ Voelen						vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig																																		
	Uiterlijk							dik	dik	rekbaar	rekbaar	dik																																						

Cyclus-nr.

Meetwijze  rectaal  
 vaginaal  
 oraal

Vroegste 1<sup>o</sup> hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli

min 8

1<sup>o</sup> hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?  
 ja   
 neen   
 onbeslist

Temperatuurverhoging  
in de vorige cyclus





Bijzonderheden																																																						
Storingen																																																						
Meettijd																																																						
Ovulatiepijn																																																						
Borstsymptoom																																																						
S-afkorting	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																																																						
Cyclusdag	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:	augustus	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																												
Bloeding																																																						
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen														—	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	nat	nat																											
	Uiterlijk														bruinachtig	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	vloeiend	vloeiend																											
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																																					
	Hardheid																																																					
Gemeenschap																																																						
Vruchtbare dagen																																																						

doktersbezoek  
 ← hormoonpreparaat 3 x dag 1 tbl. primosiston →

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1° hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1° hogere meting in deze cyclus

Wilt u in de volgende cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

Bijzonderheden Storingen																																												
Meettijd		6 <sup>00</sup> - 6 <sup>30</sup>																																										
S-afkorting	Ovulatiepijn																																											
	Borstsymptoom																																											
	Temperatuur	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																																												
Cyclusdag	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:	mei	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	1/6	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
Bloeding																																												
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen																																											
	Uiterlijk																																											
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening		o	o	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	o	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	o	o	o
	Hardheid		z	z	z	z	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	z	z	z	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	z	z	z	z
Gemeenschap				(X)																X																								
Vruchtbare dagen																																												

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

ja   
 neen   
 onbeslist

Geen temperatuurverhoging  
in de vorige cyclus

Bijzonderheden Storingen										ziek																																		
Meettijd	6 <sup>00</sup> -6 <sup>30</sup>									9 <sup>00</sup>																																		
Ovulatiepijn Borstsymptoom	37.5 37.4 37.3 37.2 37.1																																											
S-afkorting	37.0 36.9 36.8 36.7 36.6 36.5 36.4 36.3 36.2 36.1 36.0																																											
Temperatuur																																												
		36.5																																										
Cyclusdag	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69															
Datum:	juni	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Bloeding																																												
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig															
	Uiterlijk		dik	dik																						dik	dik																	
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening	o	o	o	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	o	o	o	o	o	o	•	•											
	Hardheid	z	z	z	z	z	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	z	z	z	z	h	h	h	h											
Gemeenschap										X	X																																	
Vruchtbare dagen																																												

Cyclus-nr.

Meetwijze  
rectaal   
vaginaal   
oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere  
meting uit de  
voorgaande cycli

min 8

1<sup>e</sup> hogere meting  
in deze cyclus

Wilt u in de volgende  
cyclus zwanger worden?

ja   
neen   
onbeslist