BASALTEMPERATUR-TRACKING

YINMAI

Name, Vorname	
Alter	
Start-Datum	
Zyklus-Kurve No.	

Anmerkungen

Messung	☐ **oral** ☐ **vaginal** ☐ **rektal**
Tagesdatum	
Wochentag	
Zeit	

	Zyklus-Tag	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	
°C	37,5																																									37,5
	37,4																																									37,4
	37,3																																									37,3
	37,2																																									37,2
	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

Blutung	stark	
	leicht	
	schmier	
	Farbe (1)	
	Klumpen	
Zervix-Schleim	kein	
	zäh/cremig	
	flüssig/eiklar	
	Brust-Spannung	
	Auffälligkeiten	

(1) Farbe: rot (R), Hellrot (HR), dunkelrot (DR), braun (BR), bläulich (BL)