טבלת הנקה

שיטת המודעות לפוריות

נטע שחר
תבונה נשית

שנה:

חודש:

גיל התינוק:

מספר טבלאות לפני הלידה:

אורך מחזורים לפני הלידה:

הזמן שלקח להתחדשות הוסת לאחר לידות קודמות:

מקרא לסימון הנוזלים:

ד	דימום
*	הכתמה
י	יובש
ל	הפרשה לא פוריה
פ	הפרשה פוריה
ב	הפרשה פוריה ביותר
א	יום השיא

היום במחזור	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
תאריך																																									
היום בשבוע																																								
שלב לוטאלי																																								
מספר שעות שינה רצופה שלך																																								
תדירות הנקה ביום																																								
תדירות הנקה בלילה																																								
תוספי מזון לתינוק																																								
חוסר נחת של התינוק																																								
אמצעי מניעה																																								
מגע מיני	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
סימון הפרשה																																								
תאור הפרשה: מרקם, כתם, תחושה, ריח, טעם, צבע																																								
צוואר הרחם																																								
קשה, **בינוני**, **רך**																																								
סימנים משניים: תחושות וכאבים																																								
שונות: נסיעה, מחלה, אירוע, מתח																																								