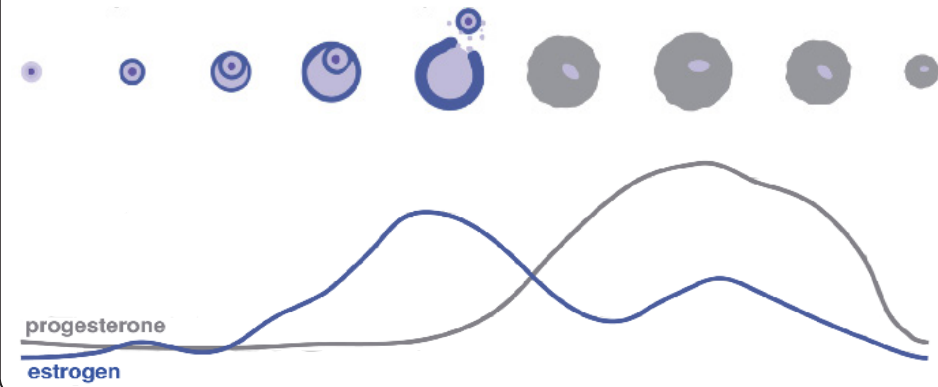


Хормонска активност током циклуса



Опажање	Симбол за обележавање	Фертилитет
менструација, свако крварење	H = обилно, M = средње, L = благо, S = спотинг, B = браон/смеђе	хормонска активност: одредити
суво	G = прогестерон	неплодно
прелазак на влажно	EL = естроген расте	почињу плодни дани
растегљива, бистра, клизава, веома течна слуз	ES = естроген висок последњи дан ES слузи је Пик (Peak)	плодно
прелазак на суво	1-2-3 = бројимо 3 дана после Пика	плодно
суво до краја циклуса	G = прогестерон	неплодно
лепљива, густа, непроменљива	забележити боју слузи забележити сваку Е слуз или крварење	хормонска активност: одредити

Одређивање овулације

Овулаторна фаза:

- од тачке промене (PoC) ка EL или ES слузи
- до Пика (Peak) + 3 дана

Одбројати 3 дана могуће плодности после:

- Пика или сваке ES слузи
- сваког крварења које није менструално

После скока ЛХ бројимо 4 дана могуће плодности.

FEMM планирање трудноће

Бележити однос = O (или I) или срце

За одлагање трудноће, користити:
преовулаторну фазу

- увече сваког другог сувог дана
постовулаторну фазу
- 4. дан после Пика

За циљање трудноће, користити:

- овулаторну фазу**
- дане са ES слузи

FEMM™

FERTILITY EDUCATION & MEDICAL MANAGEMENT

Име

Датум

