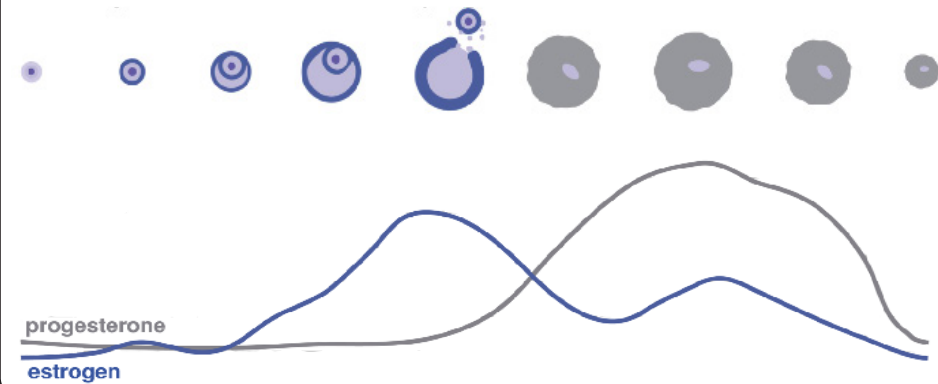


Hormonska aktivnost tokom ciklusa



Opazanje	Simbol za obeležavanje	Fertilitet
menstruacija, svako krvarenje	H = obilno, M = srednje, L = blago, S = spotting, B = braon/smeđe	hormonska aktivnost: odrediti
suvo	G = progesteron	neplodno
prelazak na vlažno	EL = estrogen raste	početak plodnih dana
rastegljiva, bistra, klizava, veoma tečna sluz	ES = estrogen visok poslednji dan ES sluzi je Pik (Peak)	plodno
prelazak na suvo	1-2-3 = brojimo 3 dana posle Pika	plodno
suvo do kraja ciklusa	G = progesteron	neplodno
lepljiva, gusta, nepromenljiva	zabeležiti boju sluzi zabeležiti svaku E sluz ili krvarenje	hormonska aktivnost: odrediti

Određivanje ovulacije

Ovulatorna faza:

- od tačke promene (PoC) ka EL ili ES sluzi
 - do Pika (Peak) + 3 dana
- Odbrojati 3 dana moguće plodnosti posle:
- Pika ili svake ES sluzi
 - svakog krvarenja koje nije menstrualno

Posle skoka LH brojimo 4 dana moguće plodnosti.

FEMM planiranje trudnoće

Beležiti odnos = O (ili I) ili srce

Za odlaganje trudnoće, koristiti:

- **preovulatornu fazu**
- uveče svakog drugog suvog dana
- **postovulatornu fazu**
- 4. dan posle Pika

Za ciljanje trudnoće, koristiti:

- **ovulatornu fazu**
- dane sa ES sluzi



Ime

Datum

