



Cycluskaart



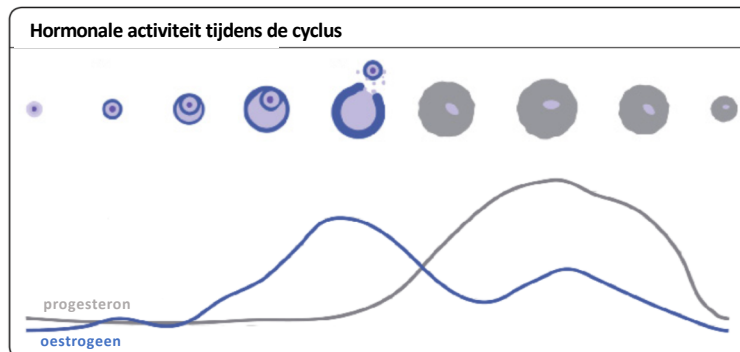
instructies

1. Eerste dag van menstruatie markeert een nieuwe cyclus. Begin op een nieuwe regel

2. Mogelijke observatie van verschillende types afscheiding gedurende de dag

- Observeer iedere keer als je naar het toilet gaat of je afscheiding opmerkt
- Veeg van voor naar achter: voor hygiëne; om sensatie te bepalen, d.w.z. droog, glibberig etc.
- Alleen uitwendige observaties: om verwarring en infectie te voorkomen Zwaartekracht & beweging gedurende de dag brengen afscheiding naar voren
- Noteer iedere avond het meest vruchtbare signaal van de dag (hoogste oestrogeen aanwezigheid)

3. Noteer symptomen en opmerkingen in het notitie gedeelte: Zoals stress, ziekte, medicatie



Observatie	Symbol	Vruchtbaarheid
Menstruatie, andere bloedingen	H= heftig N=Normaal L = Licht, S= spotting B = Bruin	Hormonale activiteit nog te bepalen
Droogte	G= progesteron	Onvruchtbaar
Verandert naar vochtig	EL = oestrogeen laag	Vruchtbaar
Rekbaar; helder; glibberig; erg vloeibaar	ES= oestrogeen vruchtbaar Laatste ES dag is piekdag	Vruchtbaar
Verandert naar droogte	1-2-3 = tel 3 dagen na piekdag	Vruchtbaar
Droogte tot het einde van de cyclus	G= progesteron	Onvruchtbaar
Deegachtig; plakkerig; onveranderd	Noteer de kleur Noteer ook E-afscheiding of bloedingen	Hormonale activiteit nog te bepalen

Identificeer ovulatie

Ovulatie fase:

- begint met 'punt van verandering' naar EL of ES afscheiding
- eindigt op piekdag + 3 dagen

Tel 3 dagen van mogelijke vruchtbaarheid na:

- Piekdag of ES afscheiding
- bloedverlies anders dan je menstruatie

Tel 4 dagen van mogelijke vruchtbaarheid na een positieve LH test

Gezinsplanning Richtlijnen
FEMM Methode

FEMM™

Noteer Seks met ♥

Om zwangerschap te voorkomen:

- pre- ovulatie fase**
- Op droge dagen: om de dag in de avond
- post- ovulatiefase**
- 4^e dag na piekdag ieder moment

Om zwanger te worden:

- ovulatie fase:**
- Alle dagen van ES afscheiding

OVARIE



Deze cyclus kaart is van:

	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
Maand(en)	symbol kleur datum																																		
	Notities																																		
Maand(en)	symbol kleur datum																																		
	Notities																																		
Maand(en)	symbol kleur datum																																		
	Notities																																		