Útero Salvaje

Mes:_____ Año:_____ Útimos 12 ciclos ---> Más corto:_____ Más largo:_____ F. lútea media: _____

Longitud de este ciclo: _____ Hora temperatura: _____ Ovulación: SÍ NO

Día del ciclo	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	41	42
Día del mes																																										
Moco cervical y menstruación																																										
Sensación vulvar																																										
Día cúspide																																										
Relaciones																																										
Test ovulación/embarazo																																										
Temperaturas 37,4º																																										
37,3º																																										
37,2º																																										
37,1º																																										
37º																																										
36,9º																																										
36,8º																																										
36,7º																																										
36,6º																																										
36,5º																																										
36,4º																																										
36,3º																																										
36,2º																																										
36,1º																																										
36º																																										
35,9º																																										
35,8º																																										
Cérvix (apertura)																																										
(tacto)																																										
Anotaciones (insomnio, alcohol, enfermedad, viaje, cambio de hora, dolor cabeza, hinchada, deprimida...)																																										