

Monatszyklus vom bis

X= schwach xx=mittel xxx=stark oder kurz beschreiben

Tag	Temp. Vag.	Temp. Mund	Blutung	Schleim	Ödeme	Schlaf	weinerlich	gereizt	Schmerzen- Unterbauch	Kopf- schmerzen
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										