Рингераја табела за следење на овулација и плодни денови

Датум	
Ден во неделата	
Време на мерење	

www.ringeraja.mk

(c) 2009 Рингераја.мк - сите права се задржани

Ден од циклусот	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
Базална температура 38,0																																								
37,9																																								
37,8																																								
37,7																																								
37,6																																								
37,5																																								
37,4																																								
37,3																																								
37,2																																								
37,1																																								
37,0																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								
36,5																																								
36,4																																								
36,3																																								
36,2																																								
36,1																																								
36,0																																								
35,9																																								
35,8																																								

ДРУГИ СИПТОМИ ИЛИ КОМЕНТАРИ ЗА ВАШАТА СОСТОЈБА

Ден од циклусот	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
Плодни денови по РР календарот																																								
Менструација																																								
Исцедок од вагина																																								
Положба на грлото на матката																																								
Грлото на матката на допир																																								
Тест за овулација																																								
Тест за бременост																																								
Полови односи																																								

ЛЕГЕНДА

О овулација спрема РР календарот за овулација (http://www.ringeraja.mk/kalendar_na_ovulacija.html)

М менструално крварење

Г густ и матен, Л леплив и не се растегнува Б бистар, Р се растегнува како белка, М неприметен, П обилен

Н ниско во вагината, Д длабоко во вагината, С некаде во средина

Ц цврст, С сув, М мек, В влажен

О овулација спрема тест за овулација (доколку го користите)

+ позитивен, - негативен

Х полов однос

ТОЛКУВАЊЕ НА ТАБЕЛАТА

за време на ОВУЛАЦИЈАТА и ПЛОДНИТЕ ДЕНОВИ ќе ги забележите следните знаци:

Базална температура: достигнува највисок степен, се зголемува за 0,3 до 1 целзиусов степен во однос на вашата нормлана температура
Исцедок од вагина: количината значително се зголемува (П), исцедокот е бистар (Б) и се растегнува како белка (Р)
Положба на грлото на матката: грлото е длабоко во вагината и тешко може да се додирне (Д)
Грлото на матката на допир: грлото е целосно меко (М) и многу влажно на допир (В)
Тест за овулација: Тестот за овулација е позитивен (О)