



לנה עובדיה-וכסלר Dip. Ac
 סדנאות בשיטת המודעות לפוריות (FAM)
 רפואה סינית לבריאות האישה ופוריות הזוג

5

טבלה מספר:

3-4 חודש

2008 שנה

30

אורך מחזור
נוכחי

28

המחזור הקצר ביותר

31

המחזור הארוך ביותר

טבלת מודעות לפוריות

יום המחזור	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
יום בשבוע	א	ב	ג	ד	ה	ו	ש	א	ב	ג	ד	ה	ו	ש	א	ב	ג	ד	ה	ו	ש																			
תאריך	21.3	22.3	23.3	24.3																																				
שעת מדידת חום	6:30																																							
חום השחר	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1
יום המחזור	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
סימן ההפרשה: ד', ג', ה, ה, טו, טז																																								
תיאור ההפרשה (מרקם, תחושה, כמות, ריח, טעם, צבע)	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	דימום קל, אדום	
בדיקה חיצונית/פנימית (ח/פ)	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה	ה
גמגמי (הקיפי בעיגול)	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
אמצעי מניעה																																								
צוואר הרחם (רקשה ר/ק)					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
סימני פוריות משניים	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן	כבדת באגן
יום המחזור	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
ימים פוריים																																								
הערות					לא מרואיינת	תחושה טובה																																		
סימני פוריות משניים																																								
עצבות, חלוקן																																								
תחושת טובה																																								
שנתית אלוכה																																								

חום השחר

הפרשות צ. הרחם

צ. הרחם

כל הזכויות שמורות לענף עשירה