

# דוגמא בלבד

## טבלת מודעות לפוריות לתקופת ההנקה

הערות	תיאור ההפרשות																				תדירות ההנקה יום ולילה ואופייה	תאריך	יום					
	צואר הרחם ק/ר	בד' פנימית	מגע מיני	דרוג				ריח / טעם			צבע			מרקם			תחושה			כתם								
				הפרשת שיא	הפרשה רטובה	הפרשה יבשה	יובש מוחלט	כתם / דימום	מתקתק / ניטרלי	חמצמצ / מלוח	אין	שקוף	לבן / שקוף / לבן+שקוף	אסום / צהבהב	כתם / דימום	אין	חלקלק / נמתח / חלבוני / מימי	חלבי / קרמי / נמתח מעט	בצק / דביק/פיורורי/גוש/קפיצי/מתפרקת	אין				רטיבות רבה	רטיבות	אין רטיבות	יובש	כתם רטוב / דמי
	ק	V	V	ש	ה	ה	י	*		X			X				X				X					ביום ובלילה 2-3 שעות	03-ינו	א
	ק	V							X				X				X				X					"	4.1	ב
עייפות כרונית....	ק	V							X				X				X				X					"	5.1	ג
	ק	V							X				X				X				X					"	6.1	ד
	ק	V	V						X				X				X				X					"	7.1	ה
	ק	V				X			X				X				X				X					"	8.1	ו
	ק	V	V			X			X				X				X				X				המתוקה התחילה לישון 6 שעות בלילה!	9.1	שבת	
	ק	V					X			X						X					X				ביום 2-3 שעות	10.1	א	
	ק	V				X			X				X				X				X				"	11.1	ב	
חזרתי לעבודה (:	ק	V	V			X			X				X				X				X				"	12.1	ג	
	ק	V				X			X				X				X				X				"	13.1	ד	
	ק	V	V			X			X				X				X				X				"	14.1	ה	
	ק	V				X			X				X				X				X				"	15.1	ו	
	?	V				X			X				X				X				X				ביום 3-6 שעות	16.1	שבת	
חשק מיני	?	V			X				X				X				X				X				"	17.1	א	
	?	V		X					X				X			X					X				"	18.1	ב	
	?	V		X					X				X			X					X				"	19.1	ג	
המתוקה ישנה פחות טוב בלילה....	?	V			X				X				X				X				X				"	20.1	ד	
	ק	V				X			X				X				X				X				"	21.1	ה	
	ק	V				X			X				X				X				X				"	22.1	ו	
	ק	V				X			X				X				X				X				"	23.1	שבת	