Jour du cycle	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
Perturbations Remarques																																								
Heure de prise de température																																								
Douleur d'Ovulation / Tension des Seins / Abréviation																																								
Température 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																																								
Date:																																								
Saignements																																								
Glaire – Sensation/ Sensation à la vulve																																								
Glaire – Apparence																																								
Col de l'utérus – Position + Ouverture																																								
Col de l'utérus – Consistance																																								
Rapports																																								
Jours fertiles																																								

sensiPLAN®

Cycle-n° ☐☐☐

Prise de température

rectale ☐

vaginale ☐

orale ☐

1ère température haute la plus précoce parmi les cycles précédents ☐☐

moins 8 ☐☐

1ère température haute dans ce cycle ☐☐

Intention de grossesse le cycle suivant

oui ☐

non ☐

indécise ☐