sensiPLAN®

Allaitement

fréquence
nourriture la nuit
suppléments

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

Di Di Di Di Di Di Di

Jours après naissance

Date:

Lochies/Saignements

Glaire

Sensation/ Sensation à la vulve
Apparence

Col de l'utérus

Position + Ouverture
Consistance

Rapports

Jours fertiles

Cycle-n°

☐☐☐

Prise de température

rectale ☐
vaginale ☐
orale ☐

Date de naissance

jour ☐☐
mois ☐☐
année ☐☐