Perturbations Remarques																																											
Heure de prise de température																																											
Douleur d'Ovulation Tension des Seins	37.5																																										
	37.4																																										
	37.3																																										
	37.2																																										
	37.1																																										
Abréviation	37.0																																										
Température	36.9																																										
	36.8																																										
	36.7																																										
	36.6																																										
	36.5																																										
	36.4																																										
	36.3																																										
	36.2																																										
	36.1																																										
	36.0																																										
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
Date:																																											
Saignements																																											
Glaire	Sensation/ Sensation à la vulve																																										
	Apparence																																										
Col de l'utérus	Position + Ouverture																																										
	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 ☐