מניעת הריון בזמן הנקה

להורדת טבלה להדפסה: www.haolam.co.il/fam

דפוס בסיסי לא־פורה _____ גיל _____ חודש _____ שנה _____ גיל התינוק/ת _____ חודשים

תאריך	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
היום בשבוע																															
הערות שונות (השתמשי בשדה זה לתעד ארועים ראויים לציון, עד שתבחיני בנוזלים פוריים, בדימום או בשינוי בדפוס הבסיסי הלא־פורה שלך - אז עלייך לחזור למדוד את חום השחר, ולהשתמש בטבלה הרגילה)																															
אמצעי מניעה																															
סמנו בעיגול את מועד יחסי המין	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
דמוי חלבון־ביצה																															
חלבי																															
דביק																															
יובש																															
הכתמה או דימום																															
חלון הפוריות **ויום השיא (יש)**																															
תחושה בנרתיק (יבשה, דביקה, רטובה, סיכוך)																															
כתם על התחתונים (יבש, רטוב, אין)																															
צוואר הרחם (**ק**שה, **ב**ינוני, **ר**ך)	ר ב ק																														
תיאור של נוזלי צוואר הרחם **דמוי חלבון ביצה:** חלקלק, מתיח, שקוף/פסים לבנים/אטום, ג'ל, מיימי, תחושת סיכוך, תחושה רטובה או לחה. **חלבי:** קרמי, חלבי, חלק, בד"כ לבן או צהוב, תחושה רטובה, לחה או קרירה. **דביק:** בצקי, פירורי, אטום. תחושה יבשה או דביקה.																															
	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
תדירות ההתחברות לשד במהלך היום (לדוג': כל שעתיים)																															
תדירות ההתחברות לשד בלילה (לדוג': כל שעתיים)																															
מספר שעות השינה של התינוק בלילה																															
נסיעות, מחלה, מתח וכו'																															
יובש בנרתיק																															
רגישות בשדיים																															
גודש בשדיים																															
ירידה בכמות החלב																															