

	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
Monat/Wochentag																															
Datum																															
Wochenfluss/Blutung																															
X 37,5 4 3 2 S 1 37,0 9 8 7 6 36,5 4 3 2 36,1																															
	Störungen																														
	Uhrzeit																														
Muttermund- h/w untersuchung o mit V : ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>																															
S am Muttermund																															
Stilhäufigkeit																															
Gesamtstilldauer in Min.																															
Stillpausen in Stunden Beikost Fläschchen																															
persönliche Bemerkungen	bis Tag 42: <u>bei vollem und teilweisem Stillen:</u> unfruchtbar												ab Tag 43: <u>bei teilweisem Stillen:</u> fruchtbare Tage möglich Höhepunktsregel bis zur ersten Menstruation weiterhin unfruchtbar <u>bei vollem Stillen:</u> täglich Bedingungen für volles Stillen überprüfen																		

	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90		
Monat/Wochentag																																
Datum																																
Wochenfluss/Blutung																																
X 37,5 4 3 2 S 1 37,0 9 8 7 6 36,5 4 3 2 36,1																																
	Störungen																															
	Uhrzeit																															
Muttermund- h/w untersuchung o mit V : ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>																																
S am Muttermund																																
Stillhäufigkeit																																
Gesamtstilldauer in Min.																																
Stillpausen in Stunden Beikost Fläschchen																																
persönliche Bemerkungen											ab Tag 71: <u>auch bei vollem Stillen:</u> - täglich S beobachten und Temperatur messen - in und nach S-Phasen: Muttermund- untersuchung mit Ausstreichen hilfreich										bis Tag 84: nur bei <u>vollem Stillen</u> unfruchtbar					ab Tag 85: - fruchtbare Tage möglich - Höhepunktregel bis zur 1. Menstruation						

	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	
Monat/Wochentag																															
Datum																															
Wochenfluss/Blutung																															
X 37,5 4 3 2 S 1 37,0 9 8 7 6 36,5 4 3 2 36,1																															
	Störungen																														
	Uhrzeit																														
	Muttermund- h/w untersuchung o mit V : ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>																														
S am Muttermund																															
Stillhäufigkeit																															
Gesamtstilldauer in Min.																															
Stillpausen in Stunden Beikost Fläschchen																															
persönliche Bemerkungen																															

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	
Monat/Wochentag																															
Datum																															
Wochenfluss/Blutung																															
X 37,5 4 3 2 1 S 37,0 9 8 7 6 36,5 4 3 2 36,1																															
	Störungen																														
	Uhrzeit																														
Muttermund- h/w untersuchung o mit V : ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>																															
S am Muttermund																															
Stilhäufigkeit																															
Gesamtstildauer in Min.																															
Stillpausen in Stunden Beikost Fläschchen																															
persönliche Bemerkungen																															