WWW.LETYOURSELVES.COM

MÉTODO SINTOTÉRMICO

Ciclo más corto conocido	
Longitud del ciclo	
Temperatura más precoz	

Vía de toma de la temperatura	o	v	r
Hora de toma de la temperatura			

Gráfica nº	
Mes y año	

Es importante que en los inicios del aprendizaje (3-6 ciclos) se cuente con la supervisión de una persona experta para asegurar que el registro es correcto.

Símbolo

- ■ Menstruación
- | Sensación seca sin secreción
- = Sensación y secreción infertil
- O Sensaciones y secreción fértil
- X Día cúspide

Apariencia

- G grumoso
- O opaco
- P pegote
- Tr traslúcido
- E elástico
- T transparente

Sensación

- S seca
- H húmeda
- M mojada
- L lubricada
- R resbalosa

Cuello del útero

- ● cerrado, duro
- ○ abierto, blando
- \ inclinado
- | recto
- ‾ alto
- _ bajo

37,5																																				37,5
37,4																																				37,4
37,3																																				37,3
37,2																																				37,2
37,1																																				37,1
37,0																																				37,0
36,9																																				36,9
36,8																																				36,8
36,7																																				36,7
36,6																																				36,6
36,5																																				36,5
36,4																																				36,4
36,3																																				36,3
36,2																																				36,2
36,1																																				36,1
36,0																																				36,0
35,9																																				35,9
35,8																																				35,8
35,7																																				35,7
35,6																																				35,6
35,5																																				35,5
35,4																																				35,4
Día del ciclo	**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**
Fecha																																				
Símbolo																																				
Apariencia																																				
Sensación																																				
Cuello																																				
Sensib. o hinchazón en los senos																																				
Dolor intermenstrual																																				
Relac. sexuales o contacto genital																																				
Otros																																				