名字：_____ 年齡：____ 身高_____ 體重_____

圖表：____ 日期：_____年 ___月

☐ 計劃生育 ☐ 延緩生育

☐ 更年期 ☐ 個人學習

NFP

澳門天主教美滿家庭協進會

月經流量代號：x = 流量多 / = 一般流量 ●=點狀出血

* 第6日提醒：每月自我乳房檢查

徵狀體溫記錄表

週期日數	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	41	42
月經																																										
房事紀錄(✓)																																										
星期天																																										
日期																																										
擾亂(X)																																										
體溫 36.9																																										
36.8																																										
36.7																																										
36.6																																										
36.5																																										
36.4																																										
36.3																																										
36.2																																										
36.1																																										
36.0																																										
35.9																																										
35.8																																										
35.7																																										
35.6																																										

一般時間：

AM

探熱方式：

週期日數	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	41	42
*高峰日																																									
黏液 感覺																																										
乾 - 濕 性質 觀察																																										
記錄 **藥物**																																										
心情																																										
疼痛, 病症																																										

*高峰日=黏液具清澈、具延伸性(>1吋)或具潤滑性出現(即CS的狀態)的最後一天。 排卵日=高峰日+3天，在這4天內的首個升溫日。

備註：

黏液代號 **感覺：** SL = 滑或潤滑的感覺 W = 陰唇感覺濕潤

觀察： TOP = 渾濁及黏稠的，狀似快要乾的膠水。 CL = 不清澈的，狀似鼻涕。 CS = 清澈和有彈性的，狀似生的雞蛋白。

其他黏液代號： SR：精液殘留物 質量：+ ++ + + +

可孕期= 子宮頸黏液開始分泌首天，至升溫第3天。

請注意： 選擇延緩生育者，在可孕期間必須避免進行房事。