Equipe de MÉTODOS NATURAIS
Arquidiocese de Brasília

GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO DA FERTILIDADE

www.metodosnaturais.com.br // equipemetodosnaturais@gmail.com

Casal:

Casal Orientador:

Método da Ovulação Billings

Dia do 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	37	38
Mês e Ano																																						
Dia do mês																																						
Cor																																						
Ato Conjugal																																						
Sensação																																						
Aparência																																						
Muco nº																																						
Observações Extras																																						
Evolução dos Sinais de Fertilidade																																						
∧																																						
∧ ∧																																						
∧ ∧ ∧																																						
∧ ∧ ∧ ∧																																						
∧ ∧ ∧ ∧ ∧																																						

Método da Temperatura Basal

Dia do 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	37	38
37.2																																						
37.1																																						
37.0																																						
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																																						
35.5																																						
35.4																																						

Legenda

CORES

- Vermelho - Sangramento
- Marrom - Seco
- Verde - Sinais de fertilidade
- Amarelo - Secreção infértil
- ▲ - Ápice

SENSAÇÃO

- **S** Seca
- **M** Molhada

ATO CONJUGAL

- ♥ Ato Conjugal

APARÊNCIA

Quanto a Cor	Quanto a Fluidez
O Opaco	**C** Consistente
T Trasparência	**P** Pastoso/creme
	Q Quebradiço
	E Elástico
	L Líquido

OBSERVAÇÕES EXTRA

N	Ato Conjugal de noite	**F(+-)**	Teste de Fertilidade (Posit, Negat)
I	Ato Conjugal de dia	**Z(+,-,?)**	Saliva (Posit, Negat, Duvidoso)
E	Fatos Emocionais ou Stress	**U(+,-)**	Colo do Útero (Fértil, Infértil)
S	Sensibilidade nos Seios	**M**	Medicação
A	Dores Abdominais	**D**	Doença
C	Dores de Cabeça	**O**	Observações extra

Use este diário para fazer outras ANOTAÇÕES que julgar ser Importante ou para as Observações Extras

Data	Anotações		Data	Anotações