



Anotar a **sensação** mais próxima da fertilidade

Infértil -----> **fértil**

Seca -----> Úmida-----> Molhada -----> Lubrificada

O que viu em sua roupa íntima ou durante a higiene, **NÃO TOCAR** o genital ou o fluxo mucoso, apenas observar e descrever o que viu, como cor, consistência/aparência.

LEMBRE-SE: que pode sentir extremamente molhada, escorregadia e não ver muco ou ao contrário ver muco transparente, e não apresentar a sensação de molhada – o conjunto da observação dentro de um contexto é que determinará se está ou não fértil.

NATURAL DA FAMÍLIA
MENSTRUAL

Primeiro dia de fluxo se identificou o Ápice no ciclo anterior

DIAS DO CICLO	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
Primeiro dia Menstruação											
DIA DO MÊS											
ANOTAÇÃO DA SENSÇÃO VULVAR E APARÊNCIA DO FLUXO											
REGRAS DO MOB											

→ Dias do ciclo de 01 a 35

→ este espaço usamos p/ pintar: sangue- vermelho ou ● ; seca – verde ou ■ ; sem pintar quando não estiver seca ou ○

→ Dias do mês, começando no primeiro dia de fluxo sanguíneo (primeiro dia do ciclo)

→ O que SENTIU?, o que VI?

→ este espaço é usamos para colocar o número da regra usada no dia