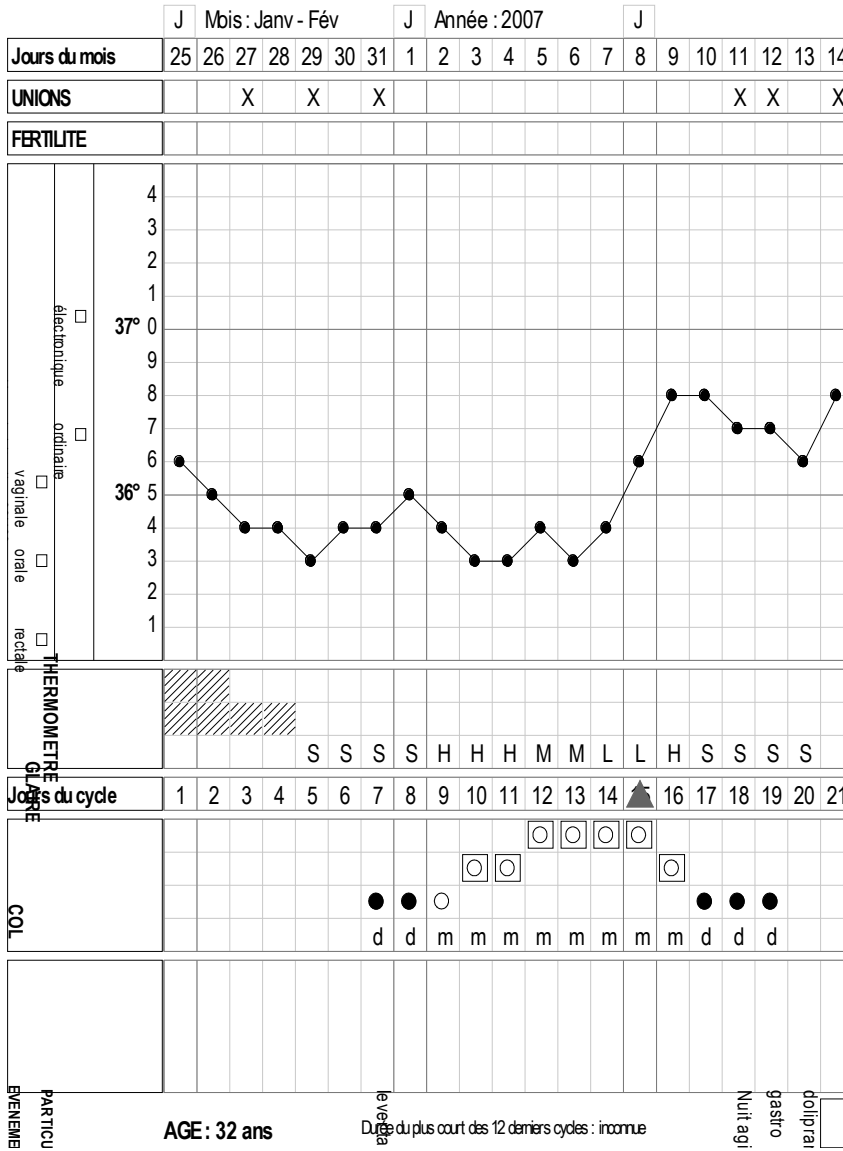


Graphique sympto-thermique du CLER

CONSEILS PRATIQUES

NOTATION



1. INSCRIRE AU JOUR LE JOUR :

Jours, mois, année
Dates

UNIONS :

X = relation sexuelle complète
O = union réservée
X-> = dernière notation d'union (suivantes non notées)

TEMPERATURE :

• = point au demi-dixième près, au milieu du carreau
□ = rectale ou vaginale de préférence, orale éventuellement (autres modes à proscrire)
...H ... = heure habituelle de prise

REGLES :

▨ = règles ou perte de sang

GLAIRE :

OBSERVATION

□ = pas de glaire
■ = glaire épaisse
■ = glaire élastique
v = perte vaginale

SENSATION

S = sécheresse
M = mouillé
(éventuellement
H = humidité, L = lubrifié
etc. mots de votre choix)

COL :

● = fermé
○ = ouvert
□ = glaire intérieure au col, constatée par le toucher

EVENEMENTS PARTICULIERS :

Changements : thermomètre cassé, voyage, décalage horaire, heure de prise inhabituelle, modifications dans l'allaitement, maladies, médicaments, douleurs diverses...

LIGNE « FERTILITE » : à renseigner éventuellement :

? = fertilité inconnue ce jour
Is = soir infertile après observation de la journée (unions pas 2 soirs consécutifs)
F = jour fertile (dès début d'humidité ou de glaire)
Ij = jour infertile (dès le 3è jour de température haute et stable)

2. INSCRIRE « LE LENDEMAIN » LE JOUR SOMMET :

▲ = dernier jour de sensation mouillé et/ou de glaire filante suivi d'un grand changement (si ce jour est repéré)

3. INSCRIRE À LA FIN DU CYCLE :

Durée du plus court des 12 derniers cycles
Grossesse prévue pour le prochain cycle : oui- non
Grossesse prévue dans les 6 prochains mois : oui- non