

Ringerajina tabela za praćenje ovulacije i plodnih dana

Datum																																																					
Dan u nedelji																																																					
Vreme merenja																																																					
Dan ciklusa	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													
Bazalna temperatura	38,0																																																				
	37,9																																																				
	37,8																																																				
	37,7																																																				
	37,6																																																				
	37,5																																																				
	37,4																																																				
	37,3																																																				
	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																																																					
Dan ciklusa	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													
Plodni dani po RR kalendaru																																																					
Menstruacija																																																					
Iscedak iz vagine																																																					
Položaj grlića materice																																																					
Grlić materice na dodir																																																					
Test ovulacije																																																					
Test za trudnoću																																																					
Polni odnos																																																					

www.ringeraja.rs

(c) 2009 Ringeraja.rs - sva prava zadržana

DRUGI SIMPTOMI ILI KOMENTARI VAŠEG STANJA

LEGENDA

O ovulacija prema Ringerajinom kalendaru ovulacije (www.ringeraja.rs/zatrudnjivanje_kalendar_ovulacije.html)

M menstrualno krvarenje

G gust i mutan, L lepljiv i ne rasteže se, B bistar i gladak, R rasteže se kao belance, M neprimetan, P obilan

N nisko u vagini, D duboko u vagini, S negde u sredini

Č čvrst, S suv, M mekan, V vlažan

O ovulacija prema testu ovulacije (ako ga koristite)

+ pozitivan, - negativan

X polni odnos

TUMAČENJE TABELLE

za vreme OVULACIJE i PLODNIH DANA primetićete sledeće znake:

Bazalna temperatura:

postigne najviši stepen, **povećava se za 0,3 do 1 °C** u odnosu na vašu normalnu temperaturu

Iscedak iz vagine:

količina se znatno povećava (**P**), iscedak je bistar i gladak (**B**) i rasteže se kao belance (**R**)

Položaj grlića materice:

grlić je duboko u vagini i teško se napipa (**D**)

Grlić materice na dodir:

grlić je potpuno mekan (**M**) i veoma vlažan na dodir (**V**)

Test ovulacije:

test ovulacije je pozitivan (**O**)

