

Fertilidade

Positiva



PATRICIA BRODA GUIM

Gráfico e tabelas de apoio





Olá!

Se você já é leitora do livro *Fertilidade Positiva*, encontrará aqui o gráfico para imprimir e acompanhar mensalmente seu ciclo, além das principais imagens que são úteis nesse processo.

Caso você ainda não seja leitora, fica aqui o meu convite para o autoconhecimento de maneira prática, possibilitando o uso eficiente desse material.

Com carinho,

Patricia Broda Guim



Como classificar o fluxo menstrual?

COM ABSORVENTE



ESCAPE

Fluxo irregular.
Uso de apenas um absorvente diário.

FRACO

Geralmente ocorre no início e/ou no fim da menstruação. Uso de 1 ou 2 absorventes regulares por dia.

MÉDIO

Fluxo consistente.
Uso de 3 a 5 absorventes regulares por dia.

FORTE

Uso de 5 ou mais absorventes regulares por dia. Geralmente precisa ser trocado também durante a noite.



Como classificar o fluxo menstrual?
COM ABSORVENTE INTERNO

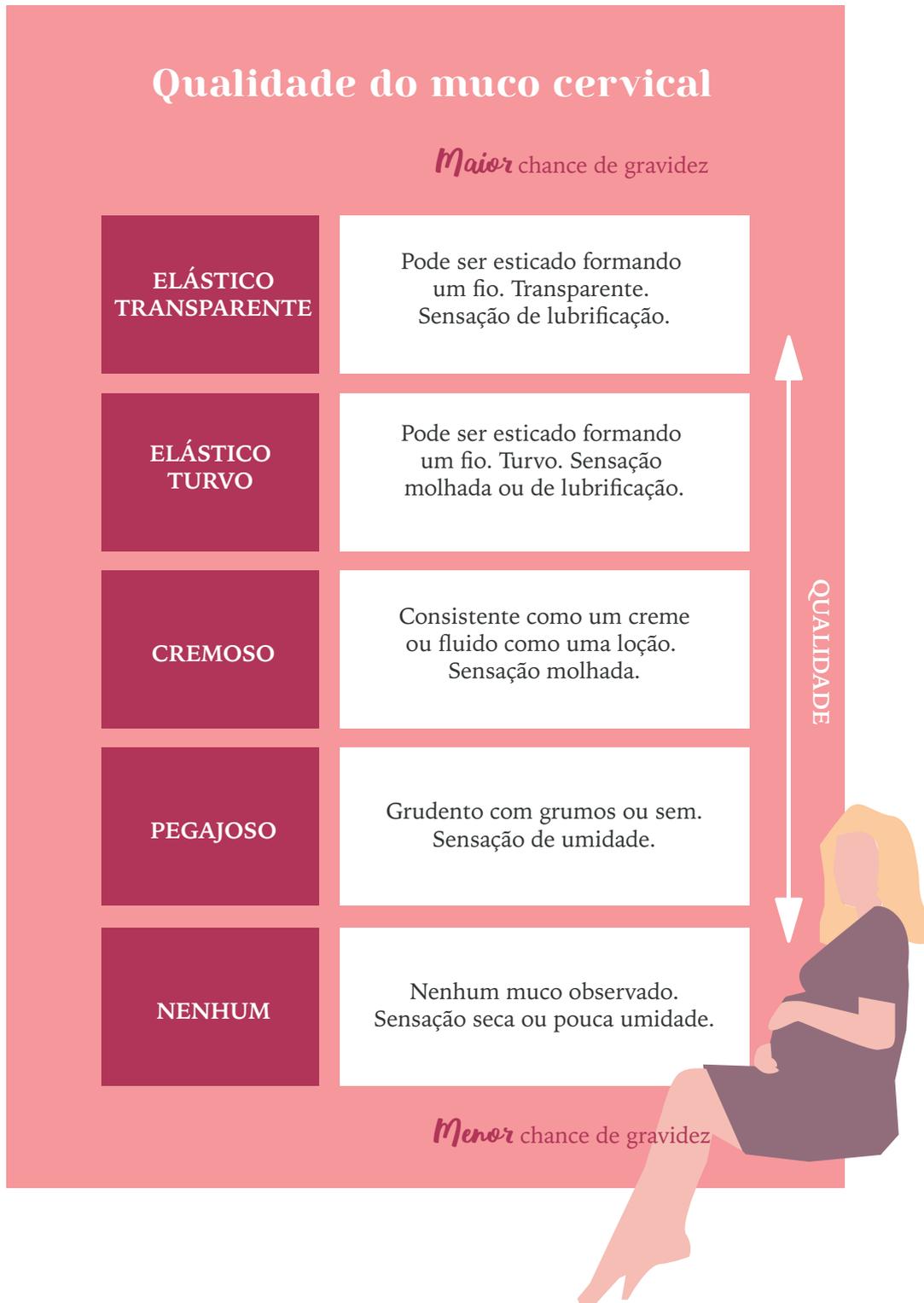
ESCAPE	Fluxo irregular. Não há uso de absorvente interno.
FRACO	Geralmente ocorre no início e/ou no fim da menstruação. Uso de 1 ou 2 absorventes regulares por dia.
MÉDIO	Fluxo consistente. Uso de 3 a 5 absorventes regulares por dia
FORTE	Uso de 5 ou mais absorventes regulares por dia. Geralmente precisa ser trocado também durante a noite

Como classificar o fluxo menstrual? COM COLETOR



ESCAPE	Fluxo irregular. Não há necessidade de coletor.
FRACO	Entre 5 a 10 ml ao dia. Até 1/3 de coletor ao dia.
MÉDIO	Entre 15 e 25 ml ao dia. 1/2 coletor ao dia.
FORTE	Mais de 25 ml ao dia. Um coletor cheio ou mais ao dia.

Fertilidade Positiva



Passo a passo observação do muco cervical

SINTA	Como você se sente? Seca, úmida, molhada, lubrificada...
VEJA	O que você vê? Quantidade, cor, tipo...
TOQUE	Qual a consistência? Pegajoso, cremoso, escorregadio...
ANOTE	Anote as informações analisadas. Gráfico em papel ou aplicativo.

Fertilidade Positiva

Arredondamento de temperatura

36.50	36.55	36.60
	36.53 = 36.55	
36.50 = 36.50	36.54 = 36.55	36.58 = 36.60
36.51 = 36.50	36.55 = 36.55	36.59 = 36.60
36.52 = 36.50	36.56 = 36.55	36.60 = 36.60
	36.57 = 36.55	

Observação do colo do útero

	Infértil	Transição	Fértil
Posição	Baixa	Média	Alta
Abertura	Fechada	Entreaberta	Aberta
Consistência	Firme	Macio	Macio
Sensação de umidade	Seca	Úmida	Úmida

Teste de LH

Linha de teste - LH	Resultado
Muito fraca	Negativo
Fraca	Negativo
Igual a de controle	Positivo
Forte	Positivo

Fertilidade Positiva

Teste de Progesterona

Linha de teste - Progesterona	Resultado
Forte	Negativo
Média	Negativo
Fraca	Negativo
Não aparece	Positivo

Teste de gravidez

Linha de teste - HCG	Resultado
Fraca	Positivo
Média	Positivo
Forte	Positivo
Ausente	Negativo

Teste Fern

Visualização de cristais	Padrão
Ausente	Infértil
Pouco presente	Transição
Presente	Fértil