RESUMEN: ¿QUÉ REGISTRAMOS?

Observación	Símbolo	Fertilidad
menstruación, cualquier sangrado	H: heavy, M: medio, L: ligero S: spotting, B: brown (marrón)	actividad hormonal a ser determinada
Seco	G: progesterona	infértil
cambio a humedad	EL: estrógeno en aumento	fertilidad en aumento
elástico, transparente, resbaladizo, líquido	ES: estrógeno alto último día de ES es el "día pico"	fértil
cambio a seco	1-2-3: contar 3 días después del día pico	fértil
seco hasta fin de ciclo	G: progesterona	infértil
pastoso, pegagoso, no cambiante	registrar descripción	actividad hormonal a ser determinada

- Sangrado menstrual
- Fluido cervical
- Sensación vulvar
- Temperatura basal
- Día Pico - Peak Day (D+3)
- Duración fase lútea