



# Worksheets

zum Audio Book Hallo, Baby!

**WE ARE THE LADIES**

einfach natürlich verhüten

## Worksheet 1a

### Die Kapitel des Audio Books

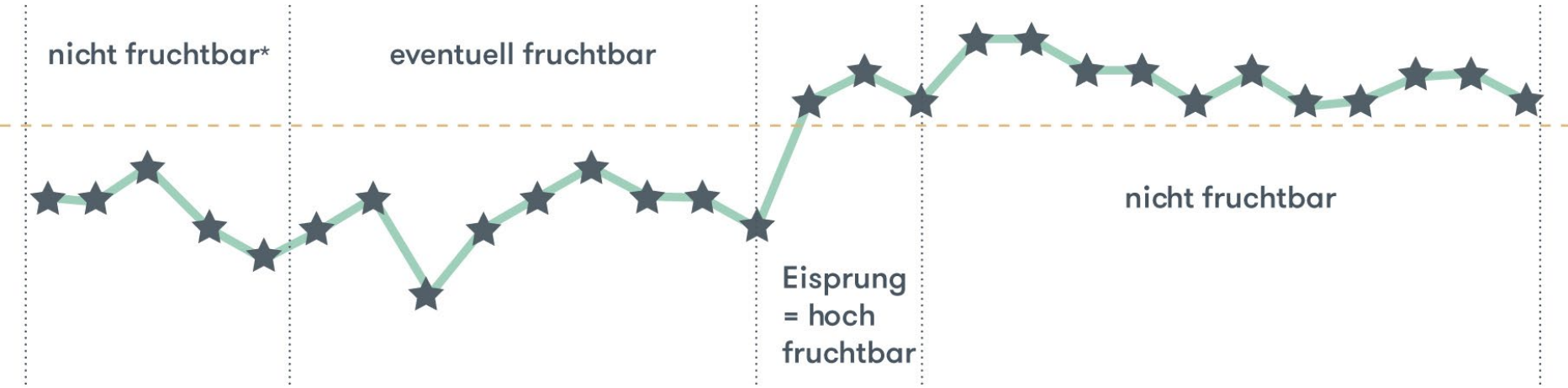
- Kapitel 1: Herzlich Willkommen
- Kapitel 2: Meine Geschichte
- Kapitel 3: Unser Zyklus
- Kapitel 4: Der Zervixschleim
- Kapitel 5: Die Rolle der Basaltemperatur
- Kapitel 6: Alternativen zur klassischen NFP
- Kapitel 7: Darauf kommt es an!

# WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

## Worksheet 3b

### Schema: Fruchtbare & unfruchtbare Tage



\* gilt nur unter bestimmten Voraussetzungen

## Worksheet 4a

### Zervixschleimkonsistenzen in der Kurzfassung

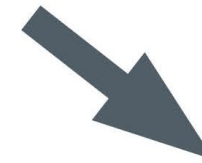
Hier die Bezeichnungen in absteigender Reihenfolge, also von der besten Schleimqualität zur schlechtesten:

- S+ für wässrigen, glasklaren, spinnbaren Schleim
- S für weißlichen, trüben, cremigen, klumpigen Schleim
- f für feucht
- t für trocken
- Ø für nichts gesehen oder nichts gefühlt

## Worksheet 4c

### Zervixschleim auswerten

Schleimauswertung abgeschlossen:  
Nach Schleimhöhepunkt folgten drei Tage  
mit schlechterer Schleimqualität



Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20
S	S	S+	S+	S	S	S	f

## Worksheet 5a

### Temperaturwerte richtig runden

- 36,60 bleibt
- 36,61 wird zu 36,60
- 36,62 wird zu 36,60
- 36,63 wird zu 36,65
- 36,64 wird zu 36,65
- 36,65 bleibt
- 36,66 wird zu 36,65
- 36,67 wird zu 36,65
- 36,68 wird zu 36,70
- 36,69 wird zu 36,70
- 36,70 bleibt

# WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

## Worksheet 5b

### Die 1. höhere Messung

1. höhere Messung  
liegt über mind. 6  
niedrigeren Werten

