

周期カレンダー 2011年度

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
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												
周期												

【使い方】

- (1) 生理開始日に★を書き込む。
- (2) ★の14日前に◎を書き込む（推定排卵日）
- (3) ◎の前2日間と後2日間にも◎を書き込む（推定排卵日）
- (4) ◎の期間の前3日間と後1日間に○を書き込む（精子・卵子の生存期間）
- (5) 前の月の生理開始日から当月の生理開始日までの日数を周期欄に記入する（生理周期）

(2)～(4)で書き込んだ◎と○の合計9日間が「妊娠する確率のとても高い日」だよ！

次に、(6)で計算した生理周期を月ごとに比較してみてね。あなたの周期は安定してる？
この生理周期の平均を元に、生理開始予定日と、次の妊娠しやすい期間を予測してみようね。

【避妊豆知識】

- ・コンドーム着用の避妊率は99%と言われていますが、実際には85%くらい。理由は使用方法が間違っているから。自分に合ったサイズの物を、最初からつけてHすることが大切。あと、ホテルに備え付けの物は、いたずらで穴を開けられていることがあるから使わないこと。自分で買った物を使おうね。
- ・膈外射精(外だし)の妊娠率は、通常の妊娠率とあまり変わりません。つまり、避妊効果はほとんどないんだよ。
- ・女の子のからだはとっても繊細。ちょっとした事ですぐにリズムが狂っちゃうの。だから予想はアテにしちゃダメ。Hする時は、例え妊娠しやすい日じゃなくても、必ずコンドームを着用して貰おうね。

♪基礎体温も記入すれば予想がしやすくなるよ。高温期と低温期の違い、わかるかな？基礎体温計を買って毎朝布団から出る前に計ろうね。