

Menstrualni koledar: Minimalna -, Srednja /, Zmerna o, Močna +

| | 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 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Jan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Feb | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Apr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Maj | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jul | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Avg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sep | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Okt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nov | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dec | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Pregled dojk je priporočen na deseti dan ciklusa!