

Vòng kinh	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	32	33	34	35		
Ký hiệu .../.../...																																					
Mô tả Chất tiết Cảm giác Hình thái																																					
Ký hiệu .../.../...																																					
Mô tả Chất tiết Cảm giác Hình thái																																					
Ký hiệu .../.../...																																					
Mô tả Chất tiết Cảm giác Hình thái																																					
Ký hiệu .../.../...																																					
Mô tả Chất tiết Cảm giác Hình thái																																					
Ký hiệu .../.../...																																					
Mô tả Chất tiết Cảm giác Hình thái																																					

Chú thích: Máu : chấm đen to (●); lấm tẩm máu (•••); khô (■); không phải khô ghi dấu tròn (○); chất tiết nhiều ngày giống nhau không đổi, thay (○) thành (=); .
Xác định ngày Đỉnh (X) là ngày tron sau cùng, rất dễ thụ thai : 1- khi thấy chất nhờn thay đổi tiền triển, 2- ngày có cảm giác tron và 3- thay đổi đột ngột hết tron..