KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Data:																																													
Temperatura		37,40°C																																											
		37,35°C																																											
		37,30°C																																										
		37,25°C																																										
		37,20°C																																										
		37,15°C																																										
		37,10°C																																										
		37,05°C																																										
		37,00°C																																										
		36,95°C																																										
		36,90°C																																										
		36,85°C																																										
		36,80°C																																										
		36,75°C																																										
		36,70°C																																										
		36,65°C																																										
		36,60°C																																										
		36,55°C																																										
		36,50°C																																										
		36,45°C																																										
		36,40°C																																										
		36,35°C																																										
		36,30°C																																										
		36,25°C																																										
		36,20°C																																										
		36,15°C																																										
		36,10°C																																										
		36,05°C																																										
		36,00°C																																										
Dzień cyklu			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	36	37	38	39	40	
Krwawienie/**Pl**amienie																																											
Śluz	**odczucie**																																										
	wygląd																																										
Szyjka	**pozycja rozwarcie**																																										
	twardość																																										
Ból owulacyjny																																											
Napięcie w piersiach																																											
Zakłócenia																																											
DNI PŁODNE																																											
Współżycie																																											

metoda objawowo-termiczna podwójnego sprawdzenia

Cykl nr ☐☐☐

Numer kolejnej karty cyklu ☐☐☐

Ostatni dzień miesiączki ☐☐

Najkrótszy cykl minus 21/20 ☐☐

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu ☐☐

Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego ☐☐

Dzień szczytu objawu śluzu ☐☐

Dzień szczytu objawu śluzu + 3 ☐☐

Dzień szczytu objawu szyjki ☐☐

Dzień szczytu objawu szyjki + 3 ☐☐

Trzeci dzień temperatury powyżej linii pokrywającej ☐☐

Długość fazy lutealnej ☐☐

Długość cyklu ☐☐

Najwcześniejszy skok (piewszy dzień wyższej temp.) ☐☐

Najdłuższy z ostatnich ☐ **cykli** ☐☐

Najkrótszy z ostatnich ☐ **cykli** ☐☐

Godzina pomiaru temperatury ☐☐

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☐ nie ☐