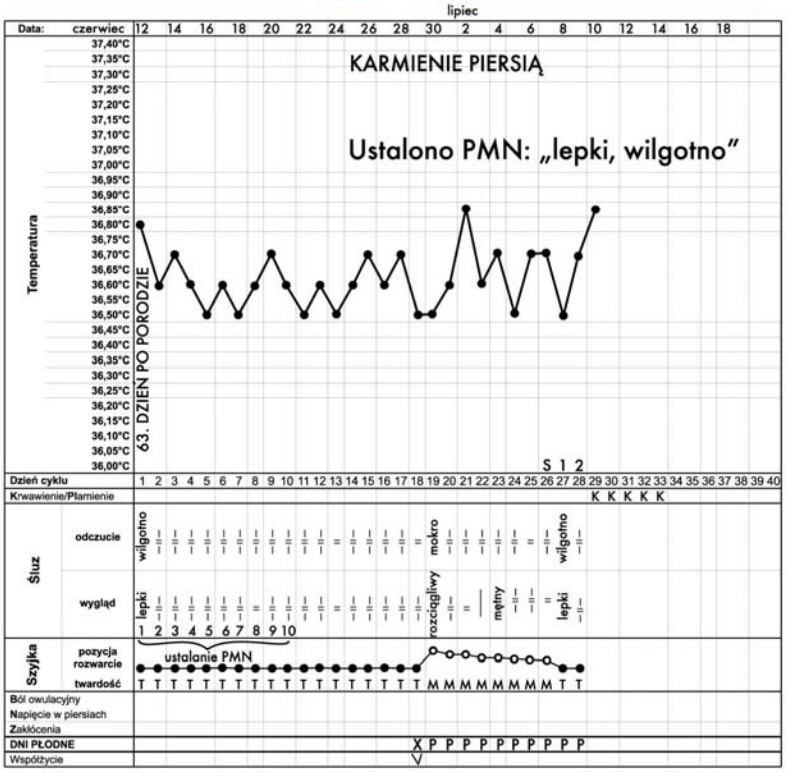
# OKRES POPORODOWY




Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny

## KARTA OBSERWACJI CYKLU

Anna

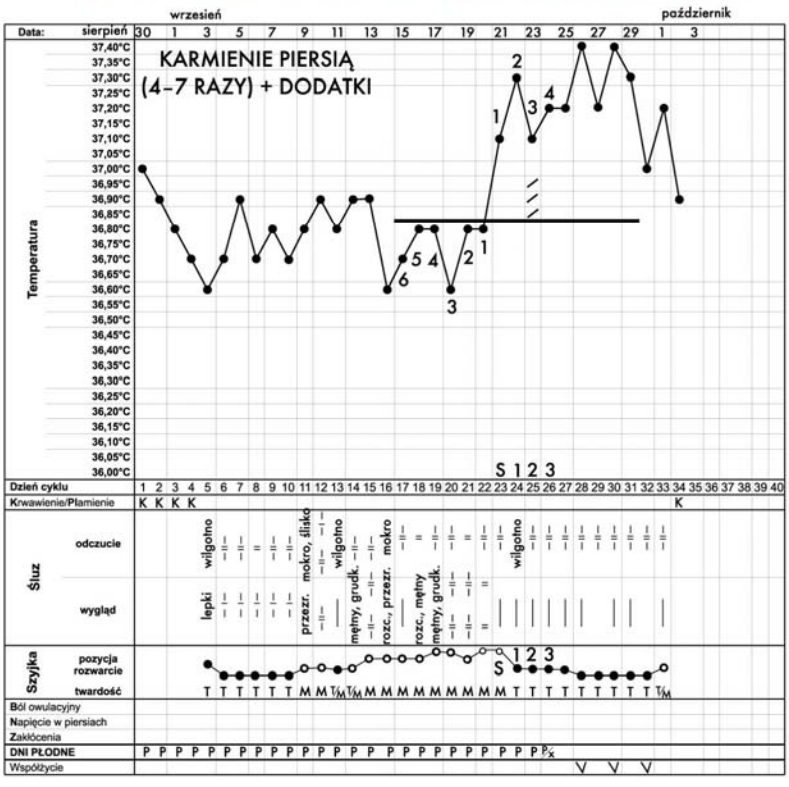
PORÓD: 11.04. – DRUGIE DZIECKO

| | |
|---|---|
| Cykl nr | ⊠⊠ |
| Numer kolejnej karty cyklu | 1 |
| Ostatni dzień miesiączki | – |
| Najkrótszy cykl minus 21/20 | – |
| Dzień wystąpienia pierwszego śluzu | |
| Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego | 19 |
| Dzień szczytu objawu śluzu | 26 |
| Dzień szczytu objawu śluzu + 3 | |
| Dzień szczytu objawu szyjki | |
| Dzień szczytu objawu szyjki + 3 | |
| Trzeci dzień temperatury powyżej linii pokrywającej | |
| Długość fazy lutealnej | |
| Długość okresu poporodowego | 90 |
| Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.) | |
| Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli | |
| Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli | |
| Godzina pomiaru temperatury | $4^{00}$ – $6^{00}$ |

Miejsce pomiaru temperatury: usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☑

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu: tak ☐ nie ☐

# CYKL PO PORODZIE




Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny

## KARTA OBSERWACJI CYKLU

Anna

| | |
|---|---|
| Cykl nr | 2 |
| Numer kolejnej karty cyklu | 1 |
| Ostatni dzień miesiączki | 4 |
| Najkrótszy cykl minus 21/20 | – |
| Dzień wystąpienia pierwszego śluzu | – |
| Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego | 11 |
| Dzień szczytu objawu śluzu | 23 |
| Dzień szczytu objawu śluzu + 3 | 26 |
| Dzień szczytu objawu szyjki | 23 |
| Dzień szczytu objawu szyjki + 3 | 26 |
| Trzeci dzień temperatury powyżej linii pokrywającej | 26 |
| Długość fazy lutealnej | 11 |
| Długość cyklu | 33 |
| Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.) | |
| Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli | |
| Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli | |
| Godzina pomiaru temperatury | $5^{00}$ – $8^{00}$ |

Miejsce pomiaru temperatury: usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☑

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu: tak ☑ nie ☐