KARTA OBSERWACJI CYKLU *(dla początkujących)*

Data:																																																			
Temperatura	37,50																																																		
	37,45																																																		
	37,40																																																		
	37,35																																																		
	37,30																																																		
	37,25																																																		
	37,20																																																		
	37,15																																																		
	37,10																																																		
	37,05																																																		
	37,00																																																		
	36,95																																																		
	36,90																																																		
	36,85																																																		
	36,80																																																		
	36,75																																																		
	36,70																																																		
	36,65																																																		
	36,60																																																		
	36,55																																																		
	36,50																																																		
	36,45																																																		
	36,40																																																		
	36,35																																																		
	36,30																																																		
	36,25																																																		
	36,20																																																		
	36,15																																																		
	36,10																																																		
	36,05																																																		
	36,00																																																		
	35,95																																																		
	35,90																																																		
	35,85																																																		
	35,80																																																		
	35,75																																																		
	35,70																																																		
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**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**
Godzina pomiaru temp.																																																			
Krwawienie/Plamienie																																																			
Śluz: -odczucie	sucho																																																		
	wilgotno																																																		
	mokro																																																		
-wygląd	biały/żółty																																																		
	mętny																																																		
	przejrzysty																																																		
-właściwości	rwący się																																																		
	kleisty																																																		
	rozciągliwy																																																		
Obserwacje śluzu																																																			
Szyjka	pozycja rozwarcie																																																		
-twardość	twarda																																																		
	miękka																																																		
Szczyt objawu szyjki																																																			
Ból owulacyjny																																																			
Napięcie w piersiach																																																			
Zakłócenia																																																			
UWAGI																																																			
DNI PŁODNE																																																			
Współżycie																																																			

Karta obserwacji cyklu

____

____

____

Cykl numer

Numer kolejny karty cyklu

Najdłuższy z ostatnich ___ cykli
Najkrótszy z ostatnich ___ cykli

Najkrótszy cykl minus 21/20

Ostatni dzień miesiączki

Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temperatury)

Trzeci dzień temperatury powyżej linii pokrywającej

Długość fazy lutealnej

Długość cyklu

7 dzień cyklu – dzień badania piersi

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu
tak __ nie __

Miejsce pomiaru temperatury:
usta __ odbyt __ pochwa __

Godzina pomiaru temperatury

K – krwawienie
P – plamienie
B – brudzenie

1- dzień wystąpienia pierwszego śluzu
p - dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego
s - dzień szczytu objawu śluzu
X - dzień szczytu objawu śluzu + 3

s - dzień szczytu objawu szyjki
X – dzień szczytu objawu szyjki + 3

Serwis Rodziców Radosnych Dzieci

http://dzieci.civ.pl