KARTA OBSERWACJI CYKLU *(dla metody podwójnego sprawdzenia)*

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
Krwawienie/Plamienie																																																			
Śluz	odczucie																																																		
	wygląd																																																		
Szyjka	pozycja rozwarcie																																																		
	twardość																																																		
Ból owulacyjny																																																			
Napięcie w piersiach																																																			
Zakłócenia																																																			
DNI PŁODNE																																																			
Współżycie																																																			

Karta obserwacji cyklu

____

____

____

Cykl numer

Numer kolejny 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 (pierwszy dzień wyższej temperatury)

Najdłuższy z ostatnich ___ cykli
Najkrótszy z ostatnich ___ cykli

Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury
usta __ odbyt __ pochwa __

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu
tak __ nie __

7 - 10 dzień cyklu – najlepsze dni na samobadanie piersi

Serwis Rodziców Radosnych Dzieci

http://dzieci.civ.pl