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	
Kolejny numer 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

babyonline.pl SERWIS DLA RODZICÓW