

Karta Obserwacji Cyklu (dla metody podwójnego sprawdzenia)

Temperatura		DATA:																																																			
		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 szynki

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 odbył pochwa

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu
tak nie

7-10 dzień cyklu - najlepsze dni na samobadanie piersi