Karta obserwacji cyklu

wg metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia

Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli NPR

DATA:																																									
TEMPERATURA	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																																								
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**
KRWAWIENIE/BRUDZENIE/PLAMIENIE																																									
SZCZYT ŚLUZU																																									
ŚLUZ	MOKRO/ŚLISKO/NAOLIW.																																								
	ROZCIĄGLIWY																																								
	PRZEJRZYSTY																																								
	WILGOTNO																																								
	LEPKI, GĘSTY																																								
	MĘTNY																																								
	SUCHO																																								
ŚLUZ/WYDZIELINA NIETYPOWA																																									
SZCZYT SZYJKI MACICY																																									
SZYJKA	POZYCJA, ROZWARCIE																																								
	TWARDOŚĆ																																								
OBJAWY DODATK.	BÓL OWULACYJNY																																								
	NAPIĘCIE W PIERSIACH																																								
DNI PŁODNE																																									
WSPÓŁŻYCIE: RANO X/ WIECZÓR /X																																									

OKREŚLENIA ŚLUZU: ***ROZCIĄGLIWY*** *- MOŻLIWY DO ROZCIĄGNIĘCIA W NITKĘ, ELASTYCZNY;* ***PRZEŹROCZYSTY*** *- JAK BIAŁKO SUROWEGO JAJKA, SZKLISTY;* ***LEPKI****,* ***GĘSTY*** *- LEPI SIĘ LUB ZRYWA PRZY PRÓBIE ROZCIĄGANIA, KLEISTY;* ***MĘTNY*** *- NIEPRZEJRZYSTY, BIAŁAWY, MLECZNY, ŻÓŁTAWY, CZASEM GRUDKI, KŁACZKI.*

PAMIĘTAJ O COMIESIĘCZNYM SAMOBADANIU PIERSI ZARAZ PO MIESIĄCZCE!

© 2015 - Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny

POCZĘCIE DZIECKA: *PLANOWANE* ☐ *ODKŁADANE* ☐

CYKL NR ☐☐

NUMER KOLEJNEJ KARTY CYKLU ☐☐

OSTATNI DZIEŃ MIESIĄCZKI ☐☐

NAJDŁUŻSZY Z OSTATNICH ☐☐ CYKLI ☐☐

NAJKRÓTSZY Z OSTATNICH ☐☐ CYKLI ☐☐

WZROST TEMPERATURY W POPRZEDNIM CYKLU

TAK ☐ NIE ☐

NAJKRÓTSZY CYKL MINUS 21/20 ☐☐

DZIEŃ WYSTĄPIENIA PIERWSZEGO ŚLUZU ☐☐

PIERWSZY 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 ☐☐

GODZINA POMIARU TEMPERATURY ☐

MIEJSCE POMIARU TEMPERATURY

USTA ☐ ODBYT ☐ POCHWA ☐