Data (miesiąc i rok) _____ **Karta nr** _____ Dzień 6 pamiętaj o comiesięcznym samobadaniu piersi **DŁUGOŚĆ TEGO CYKLU** _____

Wiek _____ Waga _____

Wzrost _____

Godzina pomiaru temperatury _____

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	
Miesiączka																																										
Coitus																																									
Data																																								
Dzień tygodnia																																								
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	37.4
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37.3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37.2
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37.1
	37	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	37.0
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	36.9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	36.8
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	36.7
	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36.6
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	36.5
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36.4
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36.3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36.2
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36.1
	36	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	36.0
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	35.9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	35.8

INFORMACJE DO KONSULTACJI KARTY

Numer LMM-ID _____ tel. _____

Imię i nazwisko _____

Adres _____

_____

e-mail _____

HISTORIA POPRZEDNICH CYKLI

Najkrótszy _____ Najdłuższy _____

Długości na podstawie _____ zapisanych cykli

Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury _____

w dotychczasowych _____ cyklach

Koniec fazy I: reguła 5/6 dnia 5 6

reguła Döringa _____

DODATKOWE INFORMACJE

Zapraszamy do naszego sklepu:
www.sklep.npr.pl

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
Dzień szczytu *																																									
Śluz — Symbole																																								
Śluz — Odczucia																																								
Śluz — Cechy																																								
Szyjka																																								

SYMBOLE (ODCZUCIA + CECHY)

○	Brak śluzu
⊖	Mniej płodny
⊕	Bardziej płodny

SZYJKA

tw	twarda	●	zamknięta
mk	miękka	o	otwarta

ODCZUCIA — SYMBOLE — CECHY ŚLUZU

s	suchość	○	Brak śluzu	N
w	wilgotność	⊖	Lepki	L
m, śl	mokrość, śliskość	⊕	Rozciągliwy	R

NOTATKI Dodatkowe informacje: zakłócenia temperatury, inna pora mierzenia, choroby, leki, plamienia, ból owulacyjny itp.

To jest przykładowa karta obserwacji cyklu ściągnięta z serwisu **www.npr.pl**
Kup praktyczny zeszyt obserwacji - 16 kart + objaśnienia: www.sklep.npr.pl

* Dzień szczytu to ostatni dzień ze śluzem typu bardziej płodnego przed rozpoczęciem procesu wysychania.

© Liga Małżeństwo Małżeństwu