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

Wiek _____ Waga _____

Wzrost _____

Godzina pomiaru temperatury _____

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

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

Dzień cyklu	1	2	3	4	5		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																																									
37.4	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	4	4
37.3	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	3	3
37.2	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	2	2
37.1	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	1	1
37.0	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
36.9	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	9	9
36.8	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	8	8
36.7	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	7	7
36.6	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	6	6
36.5	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	5	5
36.4	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	4	4
36.3	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	3	3
36.2	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	2	2
36.1	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	1	1
36.0	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
35.9	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	9	9
35.8	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	8	8

		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																																								
	Odczucia																																								
	Cechy																																								
Szyjka																																									

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