Karta obserwacji cyklu nr _____ miesiąc ____ rok _____

Nazwisko i imię _____

Adres i tel. _____

_____ wiek _____

Długość tego cyklu: ____ dni

Długość dotychczasowych cykli: najkrótszy ___ najdłuższy ___

Pierwszy dzień wzrostu temperatury w dotychczasowych cyklach: ___

Dane na podstawie: ostatnich ____ cykli; wzrost: ____ waga: ___

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
Miesiączka																																											
Coitus P/N																																										
Dzień tygodnia																																										
Dzień miesiąca																																										
Zakłócenia																																										

°C	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	°C
37.1																																										37.1
37.0																																											37.0
36.9																																											36.9
36.8																																											36.8
36.7																																											36.7
36.6																																											36.6
36.5																																											36.5
36.4																																											36.4
36.3																																											36.3
36.2																																											36.2
36.1																																											36.1

Pomiar temperatury:

godz. _____

☐ usta

☐ odbyt

☐ pochwa

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
Obserwacje zewnętrzne																																										
Obserwacje wewnętrzne																																										

Obserwacja śluzu:
odczucie, konsystencja, zabarwienie itp.

Dzień szczytu*

Obserwacja szyjki macicy:
zamknięta-otwarta
opuszczona-uniesiona
twarda-miękka

Dodatkowe uwagi:
Plamienie, zmiana rozkładu dnia, zmiany samopoczucia, bóle,choroby itp.

*Dniem szczytu jest ostatni dzień występowania bardziej płodnego typu śluzu przed rozpoczęciem wysychania.
Dzień (6) przypomina o comiesięcznej samokontroli piersi.

OZNACZENIA ŚLUZU

Odczucia lub doznania:
s (sucho) - nic lub odczucie suchości na zewnętrznych narządach rodnych
śl (ślisko) - uczucie śliskości lub naoliwienia
m (mokro) - odczucie wilgotności na zewnętrznych narządach rodnych

Śluz mniej płodny:
N - nieprzejrzysty, grudkowaty
Ż - żółty
L - lepki, kleisty

Śluz bardziej płodny:
R - rozciągliwy
P - przejrzysty

Inne oznaczenia śluzu:
S - dzień szczytu śluzu
PN - pozostałość nasienia
1, 2 - rozciągliwość w cm
+ ++ +++ - ilość śluzu

Oznaczenia szyjki:
z - zamknięta
o - otwarta
op - opuszczona
un - uniesiona
tw - twarda
mk - miękka

LMM
LIGA MAŁŻEŃSTWO MAŁŻEŃSTWU

© 2003 by LMM

Zzamów praktyczny zeszyt z 12 kartami:
LMM, ul. Spokojna 5
05-502 Piaseczno
tel. (22) 750 31 40
biuro@lmm.pl
www.lmm.pl

Bezpłatna pomoc w interpretacji karty dla członków wspierających LMM