



Denný záznam

číslo: / mesiac:

rok: / vek:

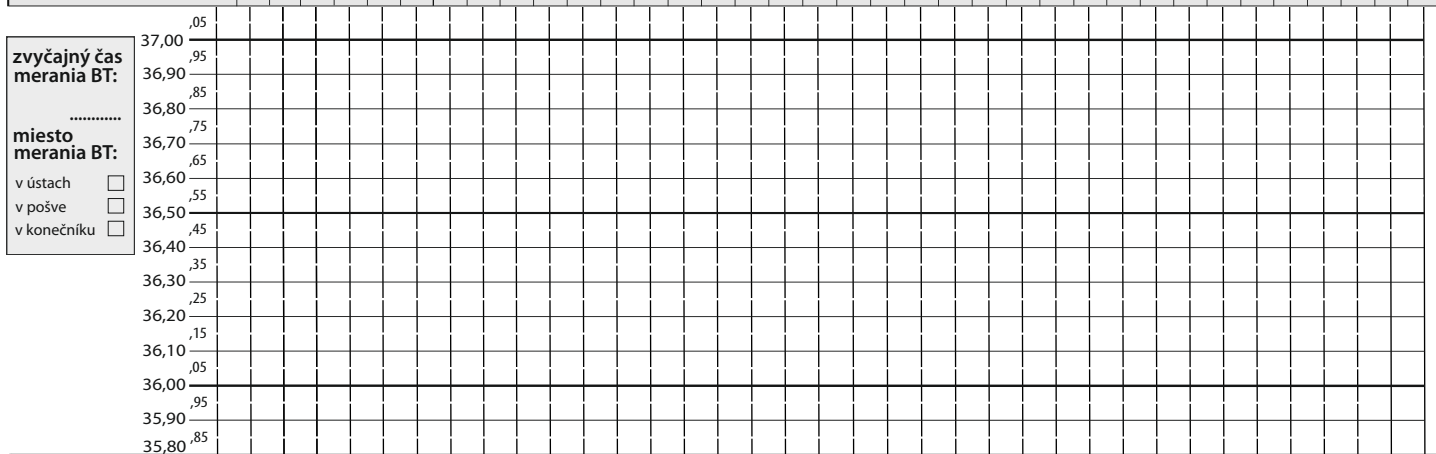
Informácie z predchádzajúcich cyklov:

najkratší: dní (záznam č.) / najdlhší: dní (záznam č.)

najskorší 1. deň trvalého teplotného vzostupu: deň (záznam č.)

najkratšia dĺžka hlienovej epizódy: dní (záznam č.)

deň 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		
deň mesiaca																																								
krvácenie (x, /, ..)																																								
styk																																								
NEPRAVIDELNOSTI																																								



deň 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		
H VRCHOLNÝ DEŇ dni vysychania																																								
L vonkajšie pozorovanie																																								
E vnútorné pozorovanie																																								
N ovulačný test																																								
KRČOK maternice																																								

POZNÁMKY:

6. deň cyklu sa odporúča preventívne samovyšetrenie prsníkov

VYHODNOTENIE AKTUÁLNEHO CYKLU

koniec I. fázy cyklu: deň

dĺžka hlienovej epizódy: dní

1. deň trvalého teplot. vzostupu: deň

výška - DOLNEJ hladiny: °C
- HORNEJ hladiny: °C

začiatok poovulačnej neplodnosti: deň

podľa pravidla: R - B - K

dĺžka - cyklu:
- luteálnej fázy: