



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																																								

zvyčajný čas merania BT: miesto merania BT: <input type="checkbox"/> v ústach <input type="checkbox"/> v pošve <input type="checkbox"/> v konečníku	37,00 ^{,05}	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	
	36,90 ^{,95}	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
	36,80 ^{,85}	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
	36,70 ^{,75}	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
	36,60 ^{,65}	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
	36,50 ^{,55}	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
	36,40 ^{,45}	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
	36,30 ^{,35}	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
	36,20 ^{,25}	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
	36,10 ^{,15}	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
	36,00 ^{,05}	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35,90 ^{,95}	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	
35,80 ^{,85}	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

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																																							
L dni vysychania																																							
I 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 teplotného vzostupu:
..... deň

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

začiatok poovulačnej neplodnosti:
..... deň

podľa pravidla:
R - B - K

dĺžka
- cyklu:
- luteálnej fázy: