Karta obserwacji cyklu

data																																								
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
Temperatura 37.2																																								
37.1																																								
37.0																																								
36.9																																								
36.8																																								
36.7																																								
36.6																																								
36.5																																								
36.4																																								
36.3																																								
36.2																																								
36.1																																								
36.0																																								
35.9																																								
35.8																																								
35.7																																								
35.6																																								
35.5																																								
zakłócenia																																								

data																																								
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
krwawienie																																								
plamienie																																								
odczucie: sucho																																								
kolor: brak wydzieliny																																								
odczucie: wilgotno																																								
kolor: mleczny																																								
nie przezroczysty																																								
typ: mętny, lepki, kremisty																																								
nierozciągliwy, rwący się, kleisty																																								
lepki, kleisty, rozciągliwy																																								
odczucie: mokro																																								
kolor: mętny																																								
przeźroczysty, szklisty																																								
typ:śliski, rozciągliwy																																								
jak surowe białko jaja																																								
dzień szczytu	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
ilość wydzieliny (1 - 5)																																								
objawy dodatkowe																																								
bóle, opuchnięcie brzucha																																								
parcie w odbycie																																								
zmiany w piersiach																																								
ból owulacyjny																																								
dni płodne	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
współżycie																																								
szyjka: twarda / miękka																																								
wysoko / nisko																																								
zamknięta/otwarta																																								

śluz:
pojawienie się śluzu
śluz płodny
dzień szczytu
szczyt + 3

temperatura:
1 dzień skoku
3 wyższa temp.

szyjka:
pierwsza zmiana
dzień powrotu niepłodno

długość cyklu