Data:																																									
Temperatura	37,40°C																																								
	37,35°C																																								
	37,30°C																																								
	37,25°C																																								
	37,20°C																																								
	37,15°C																																								
	37,10°C																																								
	37,05°C																																								
	37,00°C																																								
	36,95°C																																								
	36,90°C																																								
	36,85°C																																								
	36,80°C																																								
	36,75°C																																								
	36,70°C																																								
	36,65°C																																								
	36,60°C																																								
	36,55°C																																								
	36,50°C																																								
	36,45°C																																								
	36,40°C																																								
	36,35°C																																								
	36,30°C																																								
	36,25°C																																								
	36,20°C																																								
	36,15°C																																								
	36,10°C																																								
	36,05°C																																								
	36,00°C																																								
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/**Pl**amienie																																									
Śluz	odczucie																																								
	wygląd																																								
Szyjka	pozycja rozwarcie																																								
	twardość																																								
Ból owulacyjny																																									
Napięcie w piersiach																																									
Zakłócenia																																									
Dni **P**łodne																																									
Współżycie																																									

metoda objawowo-termiczna podwójnego sprawdzenia

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Cykl nr

Numer kolejnej karty cyklu

Ostatni dzień miesiączki

Najkrótszy cykl minus 21/20

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu

Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego

Dzień szczytu objawu śluzu

Dzień szczytu objawu śluzu + 3

Dzień szczytu objawu szyjki

Dzień szczytu objawu szyjki + 3

Trzeci dzień temperatury powyżej linii pokrywającej

Długość fazy lutealnej

Długość cyklu

Najwcześniejszy skok
(pierwszy dzień wyższej temp.)

Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli

Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli

Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☐ nie ☐

Data:																																									
Temperatura	37,40°C																																								
	37,35°C																																								
	37,30°C																																								
	37,25°C																																								
	37,20°C																																								
	37,15°C																																								
	37,10°C																																								
	37,05°C																																								
	37,00°C																																								
	36,95°C																																								
	36,90°C																																								
	36,85°C																																								
	36,80°C																																								
	36,75°C																																								
	36,70°C																																								
	36,65°C																																								
	36,60°C																																								
	36,55°C																																								
	36,50°C																																								
	36,45°C																																								
	36,40°C																																								
	36,35°C																																								
	36,30°C																																								
	36,25°C																																								
	36,20°C																																								
	36,15°C																																								
	36,10°C																																								
	36,05°C																																								
	36,00°C																																								
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/**Pl**amienie																																									
Śluz	odczucie																																								
	wygląd																																								
Szyjka	pozycja rozwarcie																																								
	twardość																																								
Ból owulacyjny																																									
Napięcie w piersiach																																									
Zakłócenia																																									
Dni **P**łodne																																									
Współżycie																																									

metoda objawowo-termiczna podwójnego sprawdzenia

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Cykl nr

Numer kolejnej karty cyklu

Ostatni dzień miesiączki

Najkrótszy cykl minus 21/20

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu

Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego

Dzień szczytu objawu śluzu

Dzień szczytu objawu śluzu + 3

Dzień szczytu objawu szyjki

Dzień szczytu objawu szyjki + 3

Trzeci dzień temperatury powyżej linii pokrywającej

Długość fazy lutealnej

Długość cyklu

Najwcześniejszy skok
(pierwszy dzień wyższej temp.)

Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli

Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli

Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☐ nie ☐