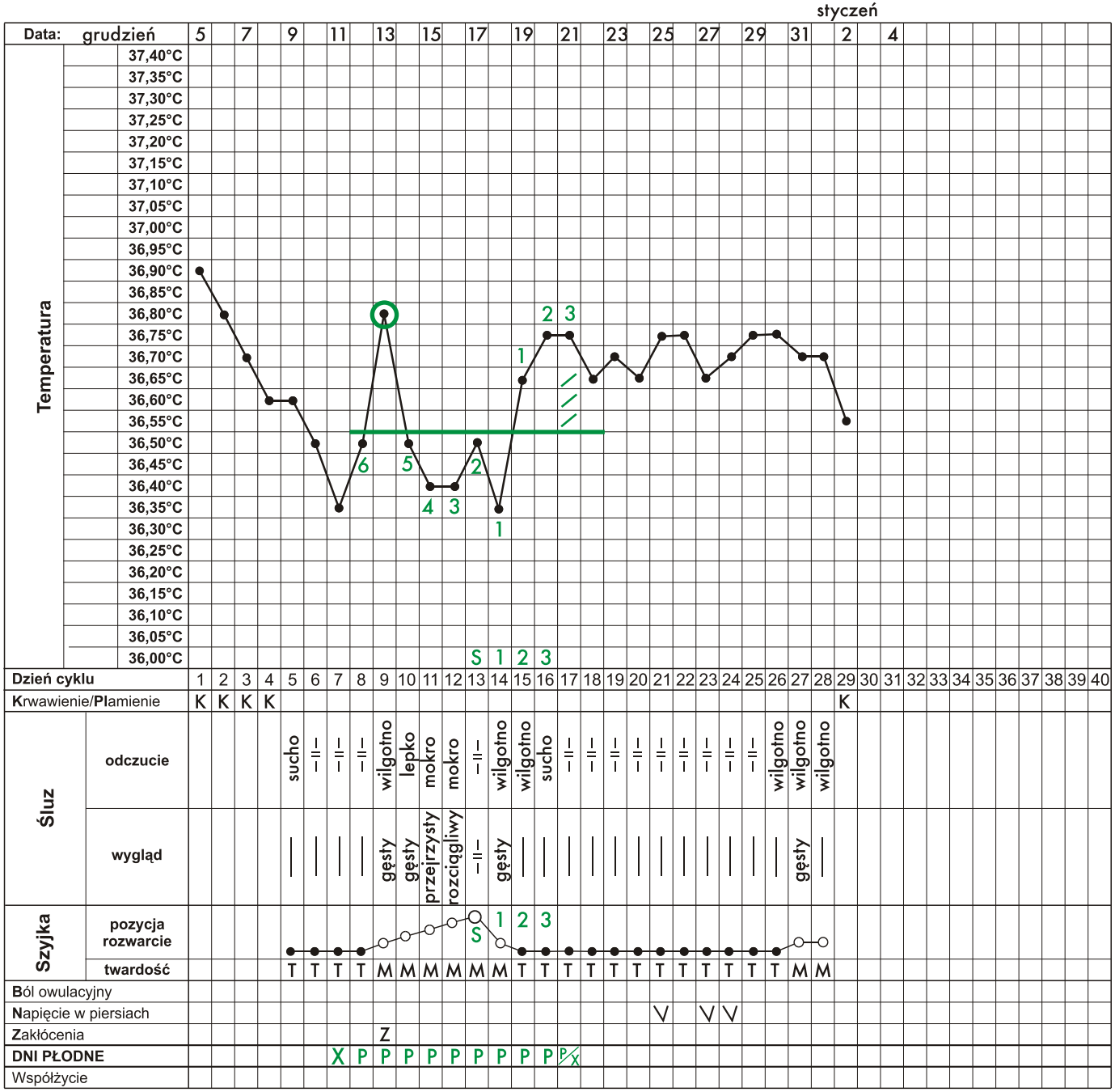
TYPOWY CYKL MIESIĄCZKOWY



KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Cykl nr	9
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień miesiączki	4
Najkrótszy cykl minus (21) 20	7
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	9
Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego	11
Dzień szczytu objawu śluzu	13
Dzień szczytu objawu śluzu + 3	16
Dzień szczytu objawu szyjki	13
Dzień szczytu objawu szyjki + 3	16
Trzeci dzień temperatury powyżej linii pokrywającej	17
Długość fazy lutealnej	14
Długość cyklu	28
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich 8 cykli	30
Najkrótszy z ostatnich 8 cykli	28
Godzina pomiaru temperatury	7 00

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☑

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☑ nie ☐