Data:																																											
	37,40																																										
	37,35																																										
	37,30																																										
	37,25																																										
	37,20																																										
	37,15																																										
	37,10																																										
	37,05																																										
	37,00																																										
	36,95																																										
	36,90																																										
	36,85																																										
	36,80																																										
	36,75																																										
	36,70																																										
	36,65																																										
	36,60																																										
	36,55																																										
	36,50																																										
	36,45																																										
	36,40																																										
	36,35																																										
	36,30																																										
	36,25																																										
	36,20																																										
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																																											
Śluz	Odczucie																																										
	Wygląd																																										
Szyjka	Pozycja Rozwarcie																																										
	Twardość																																										
B owul. N piers.																																											
Zakłócenia																																											
DNI PŁODNE																																											
Współżycie																																											

Poradnik DlaMam.pl

Cykl nr ☐☐ Numer kolejnej karty cyklu ☐☐

Ostatni dzień miesiączki ☐☐

Najkrótszy cykl minus 21/20 ☐☐

Dzień występowania pierwszego śluzu ☐☐

Dzień występowania 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 lini pokrywającej ☐☐

Długość fazy lutealnej ☐☐

Długość cyklu ☐☐

Najwcześniejszy skok temp. ☐☐

Godzina pomiaru temperatury ☐☐

Najdłuższy z ostatnich ☐☐

Najkrótszy z ostatnich ☐☐

Wzrost temperatury w poprz. cyklu

tak ☐ nie ☐

Miejsce pomiaru temperatury

usta ☐ pochwa ☐ odbyt ☐