Карта №

День цикла	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
36,95																																														
36,9																																														
36,85																																														
36.8																																														
36.75																																														
36.7																																														
36.65																																														
36.6																																														
36,55																																														
36,5																																														
36,45																																														
36,4																																														
36,35																																														
36,3																																														
36,25																																														
36,2																																														
36,15																																														
36,1																																														
36,05																																														
36,0																																														
35,95																																														
35,9																																														
35,85																																														
35.8																																														
35.75																																														
35.7																																														
35.65																																														
35.6																																														
35.55																																														
35.5																																														
День цикла	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
Факторы нарушения темп.																																														

Новый термометр (НТ), измерение позже (П) или раньше (Р), плохое самочувствие (ПС), беспокойная ночь (БН), дорога (Д), отпуск (0), цистит (Ц), прием лекарств(Л)

Таблица состояния слизи

Месяц:																																														
Год: Дата:																																														
День цикла	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
Менструация																																														
Кровомазание																																														
Ощущение: сухо																																														
Цвет: не видно																																														
Ощущение: влажно																																														
Цвет: белая																																														
мутная																																														
Тип: густая, как крем																																														
липкая/рвущаяся																																														
комковатая/вязкая																																														
Ощущение: мокро																																														
скользко, маслянисто																																														
Цвет: полупрозрачная																																														
прозрачная																																														
Тип: растяжимая																																														
как белок сырого яйца																																														
День пика слизи	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
Кол-во выделений (1-5)																																														

Изменения шейки матки - консистенция, положение, раскрытие

Твердая или мягкая																																														
Низко или высоко, Закрыта или открыта																																														

Телесные проявления (дополнительные признаки)

Изменения настроения +/-																																														
Боли, вздутие живота																																														
Напряжение в груди																																														
Плодные дни	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
Супружеская близость																																														

Возраст:

Карта № **Цикл №** _____

Подъём БТТ на предыдущей карте **да / нет**

Предположительный последний неплодный день в первой фазе цикла **СК - 21 / 20** _____

День появления первой слизи _____

День первого изменения шейки матки _____

3-й (4-ый) день подъёма БТТ _____

День пика слизи

День пика слизи + 3 дня _____

День пика шейки матки + 3 дня _____

Длительность цикла _____

Самый длинный (СД) за последние 12 циклов _____

Самый короткий (СК) за последние 6 / 12 циклов _____

Время измерения t° _____

Способ измерения t° **орально/ректально/вагинально**