

Okolnosti ovlivňující teplotu																																																		
Čas měření																																																		
TEPLOTA	37,3																					37,3																												
	37,2																					37,2																												
	37,1																					37,1																												
	37,0																					37,0																												
	36,9																					36,9																												
	36,8																					36,8																												
	36,7																					36,7																												
	36,6																					36,6																												
	36,5																					36,5																												
	36,4																					36,4																												
	36,3																					36,3																												
	36,2																					36,2																												
	36,1																					36,1																												
36,0																					36,0																													
35,9																					35,9																													
35,8																					35,8																													
35,7																					35,7																													
35,6																					35,6																													
Den po porodu		81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120									
Den záznamu		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									
Datum		11.01	12.01	13.01	14.01	15.01	16.01	17.01	18.01	19.01	20.01	21.01	22.01	23.01	24.01	25.01	26.01	27.01	28.01	29.01	30.01	31.01	01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02	08.02	09.02	10.02	11.02	12.02	13.02	14.02	15.02	16.02	17.02	18.02	19.02									
HLEN	Krvácení																																																	
	Subjektivní pocity	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko						vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko											vlhko	vlhko																
	Vzhled	hustý	hustý	hustý	bělavý, řidký	bělavý řidký	hustý	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	hustý	hustý	hustý	hustý	bělavý, řidký	hustý	hustý	hustý	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	hustý	hustý	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	nic	
	Vrchol Hlenu																																																	
DELOŽ NI ČÍPEK	Charakter hlenu																																																	
	Poloha, branka																																																	
	Konzistence																																																	
Bolest v podbřišku																																																		
Napětí v prsou																																																		
Pohlavní styk																																																		
Plodné dny																																																		

Datum první den cyklu
 den měsíc rok

První den záznamu
 den měsíc rok

Záznam číslo

Místo měření
 konečník ústa pochva

Použitý teploměr
 klasický lékařský digitální

Poznámky v tomto záznamu, pokud proběhla ovulace:

den vrcholu hlenu

1. den vzestupu teploty

délka celého cyklu

délka druhé fáze

Přejete si v tomto záznamu otěhotnět?
 ANO NE ?