HERITAGE MEDICAL

Imię i Nazwisko: _____

Wiek: _____

Liczba obserwowanych cykli:

Poprzedni cykl

Najdłuższy: Najkrótszy:

Obecny cykl:

Dodatkowe obserwacje:

Śluz: brak / suchy / mętny / gęsty / kleisty przejrzysty i rozciągliwy / nieprzejrzysty i gęsty, lepki / jasny / żółty / nieliczny / obfity / zauważalny

Inne obserwacje: zmiany szyjki macicy / ból piersi zmiany nastroju / ból brzucha / dni chorobowe

Czynniki wpływające na bazową temperaturę ciała: ból gardła / przeziębienie / grypa / gorączka / oparzenia słoneczne / koc elektryczny / wymioty biegunka / niepokój / aktywność fizyczna / podróże ból zęba / alkohol / zaburzenia snu

Standardowa godzina pomiaru: _____

Metoda pomiaru: oralna ◯ rektalna ◯ waginalna ◯

miesiąc																																														
dzień kalendarzowy																																														
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	41	42				
Zakres temperatury (°C)	.20																																													.20
	.15																																													.15
	.10																																													.10
	.05																																													.05
	37.00																																													37.00
	.95																																													.95
	.90																																													.90
	.85																																													.85
	.80																																													.80
	.75																																													.75
	.70																																													.70
	.65																																													.65
	.60																																													.60
	.55																																													.55
	.50																																													.50
	.45																																													.45
	.40																																													.40
	.35																																													.35
	.30																																													.30
	.25																																													.25
	.20																																													.20
	.15																																													.15
	.10																																													.10
	.05																																													.05
	36.00																																													36.00
	.95																																													.95
	.90																																													.90
	.85																																													.85
	.80																																													.80
	.75																																													.75
Obserwacje																																														

x - okres miesiączki ● - dzienne odczyty temperatury