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
37,2																																									
37,1																																								
37,0																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								
36,5																																								
36,4																																								
36,3																																								
36,2																																								
36,1																																								
36,0																																								
35,9																																								
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 (О), цистит (Ц), молочница (М), 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/комковатая																																								
клейкая/вязкая																																								
Ощущение: мокро																																								
мокро, скользко																																								
Цвет: мутная																																								
прозрачная																																								
Тип: скользкая, 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 слизи (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																																								

Карта №

Подъём БТТ в предыдущем цикле да / нет

Последний неплодный день 1-й фазе цикла СК-21/20 _____

3-й день подъёма БТТ _____

День появления первой слизи _____

День появления плодной слизи _____

День пика слизи _____

Пик слизи + 3 _____

Пик шейки + 3 _____

Длительность цикла _____

Самый длинный (СД) за последний 6-12 циклов _____

Самый короткий (СК) за последний 6-12 циклов _____

Время измерения t° _____

Способ измерения t° орально/ректально/вагинально

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
37,2																																									
37,1																																								
37,0																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								
36,5																																								
36,4																																								
36,3																																								
36,2																																								
36,1																																								
36,0																																								
35,9																																								
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 (О), цистит (Ц), молочница (М), 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/комковатая																																								
клейкая/вязкая																																								
Ощущение: мокро																																								
мокро, скользко																																								
Цвет: мутная																																								
прозрачная																																								
Тип: скользкая, 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 слизи (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																																								

Карта №

Подъём БТТ в предыдущем цикле да / нет

Последний неплодный день 1-й фазе цикла СК-21/20 _____

3-й день подъёма БТТ _____

День появления первой слизи _____

День появления плодной слизи _____

День пика слизи _____

Пик слизи + 3 _____

Пик шейки + 3 _____

Длительность цикла _____

Самый длинный (СД) за последний 6-12 циклов _____

Самый короткий (СК) за последний 6-12 циклов _____

Время измерения t° _____

Способ измерения t° орально/ректально/вагинально