Metoda wielowskaźnikowa podwójnego sprawdzenia

Metoda podwójnego sprawdzenia jest metodą objawowo-termiczną. Stosowanie jej umożliwia rozpoznanie płodności na podstawie objawów w cyklu miesiączkowym kobiety. Cykl rozpoczyna się pierwszego dnia miesiączki i trwa do ostatniego dnia przed następną.

Zmiany śluzu szyjkowego

	Śluz typu wysoce płodnego	Śluz typu mniej płodnego
Odczucie - w ciągu całego dnia kobieta zwraca uwagę na to co odczuwa w przedsionku pochwy	➤ mokro ➤ ślisko ➤ naoliwienie	➤ sucho – objaw fazy niepłodności ➤ wilgotno
Wygląd śluzu – bada się każdorazowo przy korzystaniu z toalety, dotykając przedsionka pochwy umytą ręką lub papierem toaletowym	➤ przejrzysty ➤ rozciągliwy ➤ płynny ➤ podobny do surowego białka jaja kurzego ➤ czasem podbarwiony krwią	➤ mętny ➤ lepki ➤ biały lub żółty ➤ kleisty ➤ gęsty ➤ nierozciągliwy, rwący

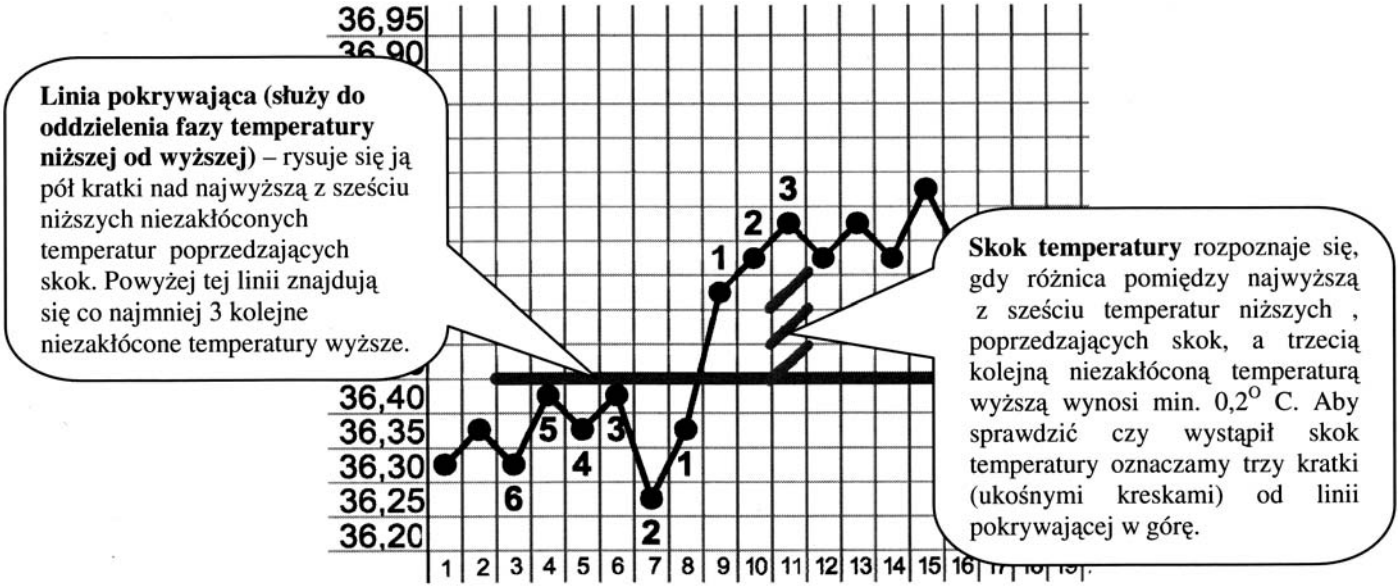
Przykładowy przebieg typowego rozwoju objawu śluzu oraz sposób jego zapisu na karcie obserwacji cyklu.

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
Krwawienie Plamienie		K	K	K	K										S	1	2	3											K
Śluz	odczucie					sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	wilgotno	wilgotno	mokro	mokro, ślisko	mokro	wilgotno	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	wilgotno	wilgotno	
	wygląd					I	I	I	I	I	mętny, lepki	mętny, lepki	przejrzysty, rozciągliwy	przejrzysty, rozciągliwy	rozciągliwy	lepki	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	lepki	lepki	

Szczyt objawu śluzu to ostatni dzień obecności jakiejkolwiek cechy śluzu wysoce płodnego (przejrzystość, rozciągliwość i/lub odczucie śliskości, mokrości, naoliwienia). Szczyt ten ustala się następnego dnia, gdy śluz ponownie zmienia się na gęsty, lepki z odczuciem wilgotności lub zniknie zupełnie i powróci uczucie „sucho". Szczyt oznaczamy na karcie literą **„S"** i numerujemy kolejne trzy dni po szczycie w celu oznaczenia końca płodności.

Podstawowa temperatura ciała (PTC)

PTC – to temperatura spoczynkowa, mierzona po co najmniej 3-godzinnym śnie (spoczynku), zaraz po przebudzeniu, przed wstaniem z łóżka, i zapisana zaraz po zmierzeniu. Temperaturę mierzymy zawsze tym



samym termometrem i w tym samym miejscu pomiaru w ciągu jednego cyklu. Dopuszczalne są półgodzinne odchylenia od stałej godziny pomiaru.

Na karcie cyklu należy zaznaczyć wszelkie okoliczności (zakłócenia), które mogłoby mieć wpływ na PTC: choroba, leki, przemęczenie, stres, inna godzina pomiaru, zmiana klimatu, zmiana termometru, alkohol wypity poprzedniego dnia.

Interpretacja cykli typowych

Faza niepłodności przedowulacyjnej

W przypadku rozpoczęcia obserwacji oraz jeśli kobieta nie posiada notatek dot. długości jej cykli w ciągu ostatniego roku – fazy tej nie wyznacza się przez pierwsze 3 cykle.

– Od 4. do 6. cyklu włącznie przyjmuje się pierwsze 5 dni cyklu jako niepłodność przedowulacyjna, pod warunkiem że żaden z dotychczasowych cykli nie był krótszy niż 26 dni i kobieta umie już rozpoznawać zmiany śluzu. Jeśli zdarzył się cykl krótszy, stosujemy zasadę obliczeń „najkrótszy cykl minus 21".

– Od 7. do 12. cyklu stosujemy obliczenia: od najkrótszego odejmuje się 21.

– W cyklu 13. i następnych od najkrótszego odejmuje się 20.

– Jeśli kobieta posiada dokładne notatki dot. długości ostatnich 12 cykli, fazy niepłodności przedowulacyjnej nie wyznaczamy tylko w 1. cyklu. Od drugiego cyklu, jeśli w pierwszym był wzrost temperatury i kobieta umie obserwować śluz, może stosować obliczenia: „najkrótszy cykl minus 20".

– Jeśli oprócz obserwacji objawów istnieje możliwość stosowania obliczeń lub reguły 5 dni, to faza niepłodności przedowulacyjnej trwa od początku cyklu do:

a) dnia ustalonego z obliczeń lub 5. dnia cyklu,

b) ostatniego dnia odczucia „sucho" lub braku śluzu, lub ostatniego dnia niezmieniającej się wydzieliny i/lub odczucia,

c) ewentualnie ostatniego dnia twardej, zamkniętej i nisko położonej szyjki.

Decyduje objaw, który wystąpi wcześniej.

Współżycie w tej fazie, jeśli nie planuje się poczęcia dziecka, może mieć miejsce codziennie wieczorem, gdy w ciągu dnia jest odczucie suchości i jeśli kobieta pewna jest swoich obserwacji. W innych sytuacjach – nie częściej niż co drugi dzień wieczorem.

Faza płodności rozpoczyna się:

– następnego dnia po dniu z obliczeń, ew. 6. dnia cyklu,

– pierwszego dnia wystąpienia jakiegokolwiek śluzu czy zmian w odczuciu,

– ewentualnie pierwszego dnia zmiany położenia, konsystencji lub rozwarcia szyjki.

Decyduje objaw, który wystąpi wcześniej.

Faza płodności kończy się:

– wieczorem, 3. dnia temperatury nad linią pokrywającą, pod warunkiem że 3. temp. wykazuje niezbędny wzrost; jeśli nie, czekamy do 4., która powinna leżeć nad linią pokrywającą,

– wieczorem 3. dnia po szczycie śluzu,

– wieczorem 3. dnia po szczycie szyjki.

Decyduje objaw, który wystąpi najpóźniej.

Faza niepłodności poowulacyjnej bezwzględnej

Faza ta rozpoczyna się po ustalonym (jak wyżej) zakończeniu fazy płodności i trwa do końca cyklu. Współżycie w tej fazie może być prowadzone w sposób dowolny.

Interpretacja nietypowych objawów płodności

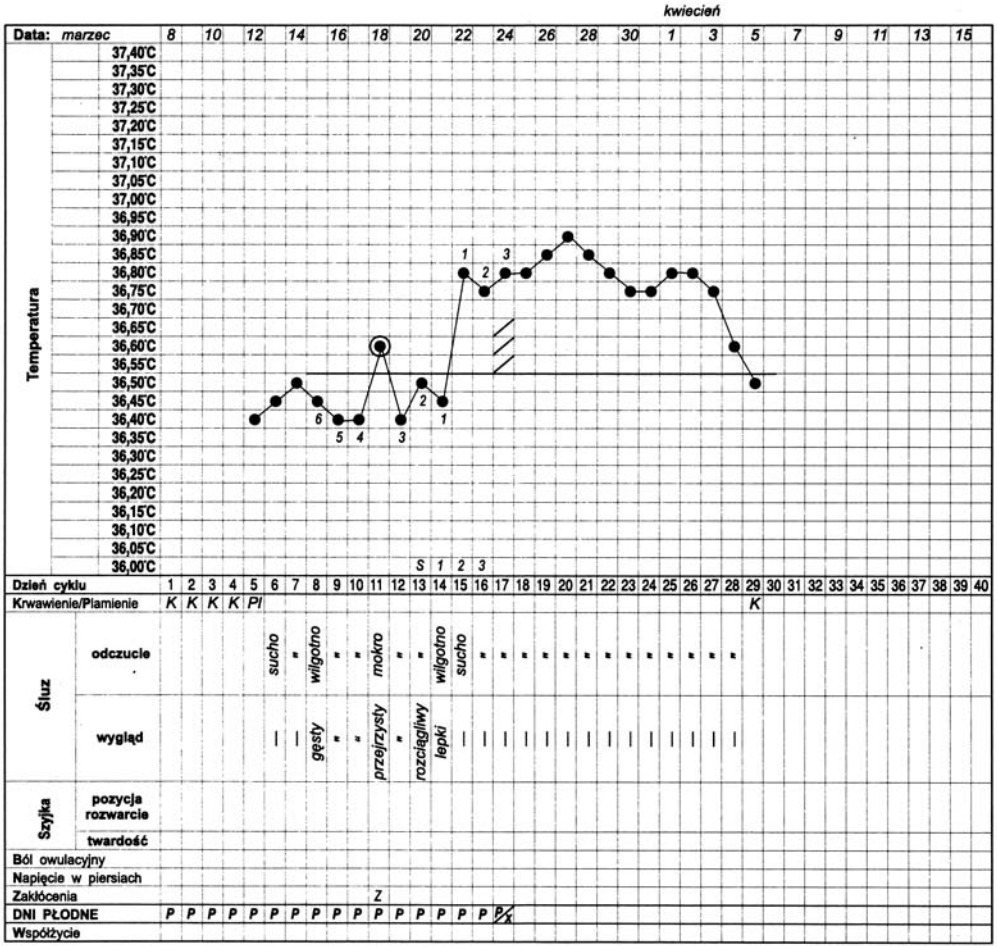
Jeśli kobieta obserwuje wyjątkowo tylko śluz i szyjkę (bez temperatury), wówczas koniec fazy płodności wyznacza 4. dzień wieczorem po szczycie śluzu i 4. dzień wieczorem po szczycie szyjki.

Jeśli kobieta obserwuje wyjątkowo tylko sam śluz (np. na początku uczenia się metody), wówczas koniec płodności wyznacza 4. dzień po szczycie objawu śluzu wieczorem.

Jeśli kobieta obserwuje wyjątkowo tylko temperaturę (np. nie może zinterpretować objawu śluzu z powodu infekcji pochwy), wówczas stosujemy metodę termiczną ścisłą, tj. wszystkie 3 temperatury powinny być odległe od najwyższej z sześciu o 0,2°C (nie muszą być kolejne).

Jeśli jedna z trzech temperatur po skoku spada poniżej linii pokrywającej, wówczas pomijamy ją przy wyznaczaniu trzech temperatur kończących fazę płodności.

Jeśli w ciągu roku obserwacji cykli potwierdzone zostało występowanie w krótkich cyklach (23–24 dni) krótkiej fazy lutealnej (9–10 dni), wprowadza się dla wyznaczenia końca fazy niepłodności przedowulacyjnej regułę „najwcześniejszy skok (z ostatnich 12 miesięcy) temperatury minus 8” (zwracając uwagę na to, czy wcześniej nie wystąpił śluz/zmiana w odczuciu oraz czy poprzedni cykl był owulacyjny).



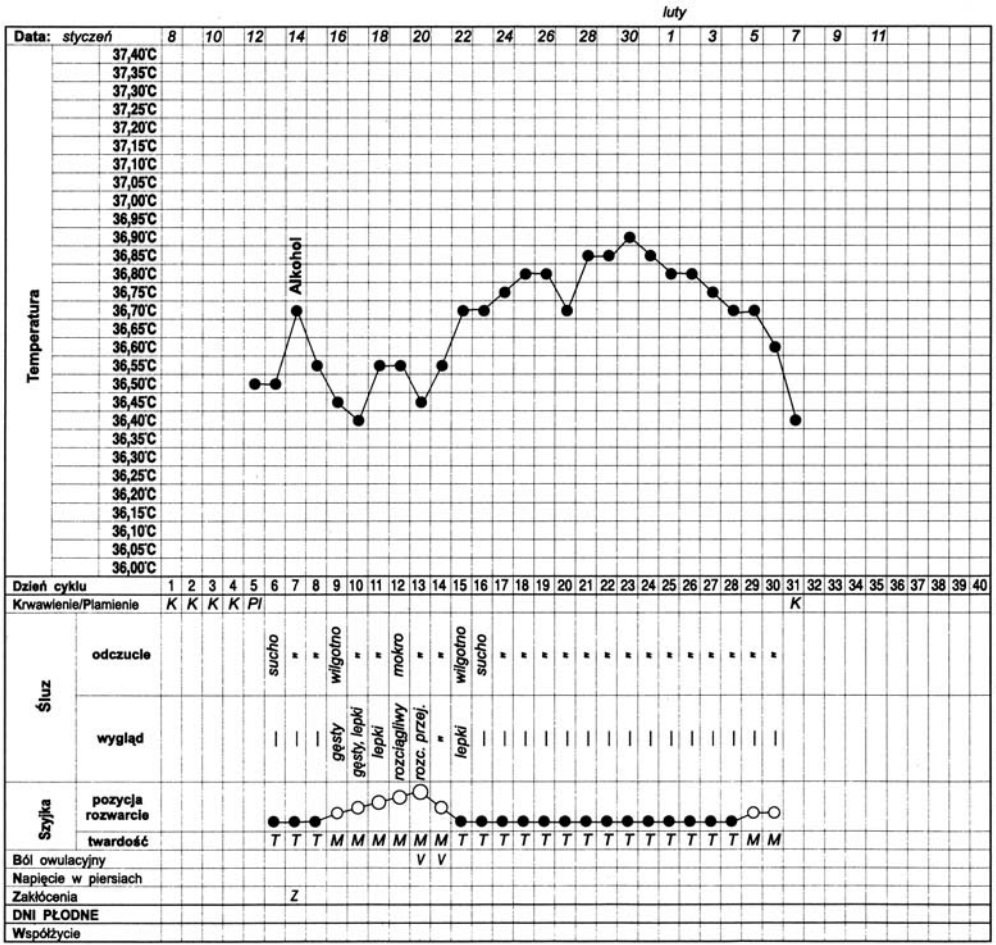
KARTA OBSERWACJI CYKLU NPR

A1

Cykl nr	1
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień miesiączki	5
Najkrótszy cykl minus 20/21	—
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	8
Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego	11
Dzień szczytu objawu śluzu	13
Dzień szczytu objawu śluzu + 3	16
Dzień szczytu objawu szyjki	—
Dzień szczytu objawu szyjki + 3	—
Trzeci dzień temperatury powyżej linii pokrywającej	17
Długość fazy lutealnej	14
Długość cyklu	28
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli	—
Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli	—
Godzina pomiaru temperatury	6 30

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa V

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☐ nie ☐



KARTA OBSERWACJI CYKLU NPR

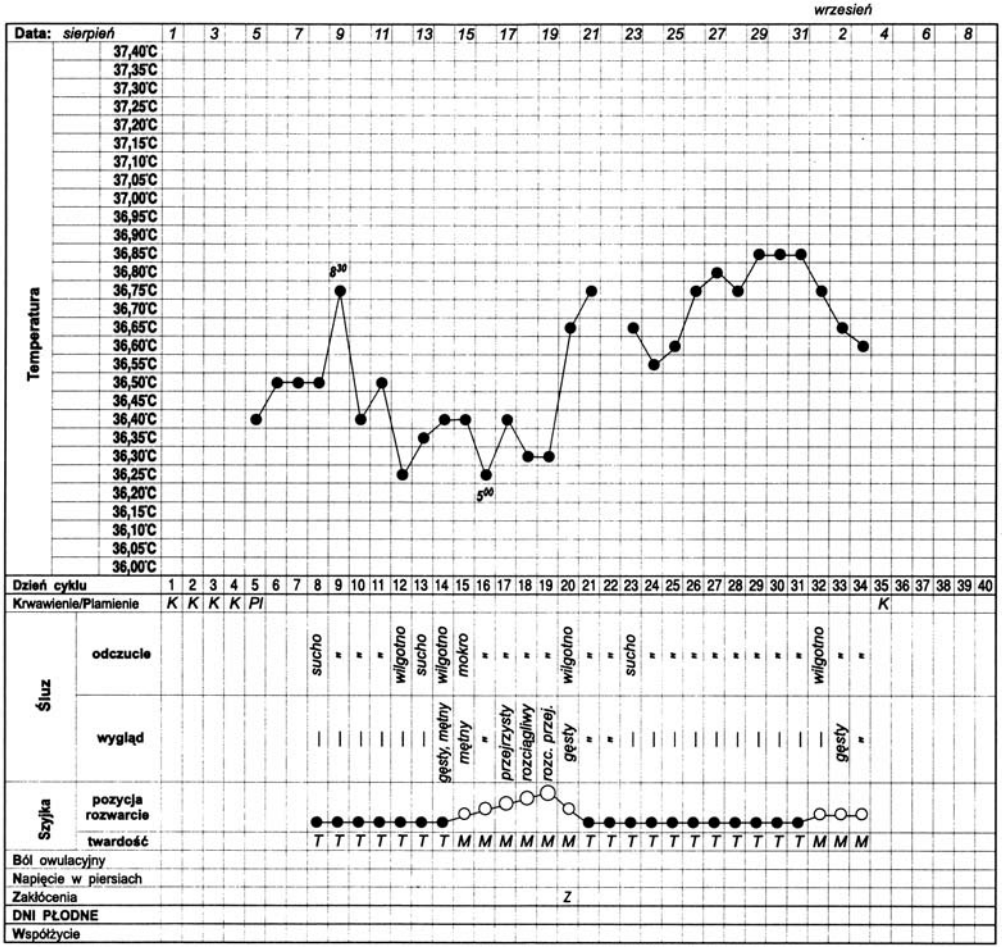
B1

cykl przeciętny

Cykl nr	4
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień miesiączki	
Najkrótszy cykl minus 20/21	
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	
Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej	
Długość fazy lutealnej	
Długość cyklu	
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich 3 cykli	30
Najkrótszy z ostatnich 3 cykli	26
Godzina pomiaru temperatury	7 00

Miejsce pomiaru temperatury:
usta [ ] odbyt [ ] pochwa [V]

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak [V] nie [ ]



KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

B2

cykl długi

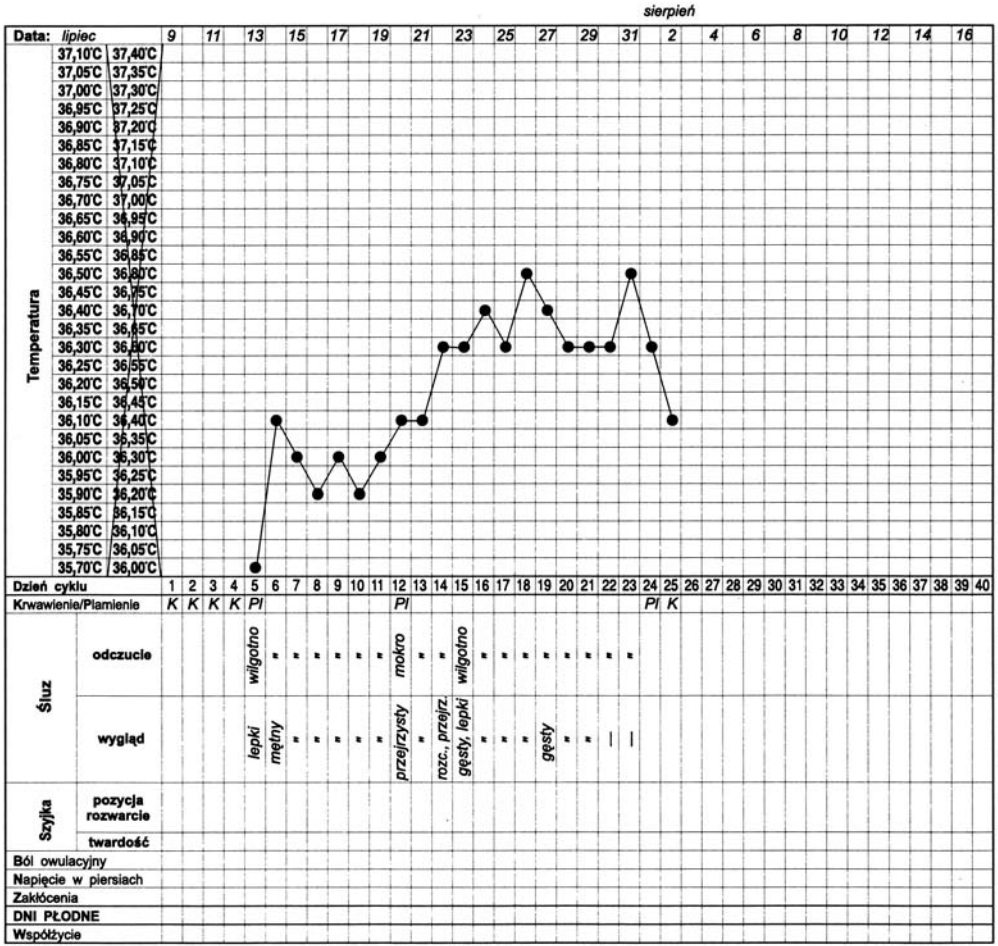
Cykl nr	1 3
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień miesiączki	
Najkrótszy cykl minus 20/21	
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	
Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego	
Dzień szczytu objawu śluzu	
Dzień szczytu objawu śluzu + 3	
Dzień szczytu objawu szyjki	
Dzień szczytu objawu szyjki + 3	
Trzeci dzień temperatury powyżej linii pokrywającej	
Długość fazy lutealnej	
Długość cyklu	
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich 12 cykli	3 6
Najkrótszy z ostatnich 12 cykli	3 2
Godzina pomiaru temperatury	6 30

Miejsce pomiaru temperatury:

usta ☐ odbyt ☐ pochwa V

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:

tak V nie ☐



KARTA OBSERWACJI CYKLU NPR

B3 cykl krótki

zwróć uwagę na skalę temperatur

Cykl nr	4
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień miesiączki	
Najkrótszy cykl minus 20/21	
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	
Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej	
Długość fazy lutealnej	
Długość cyklu	
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich 3 cykli	24
Najkrótszy z ostatnich 3 cykli	21
Godzina pomiaru temperatury	6 45

Miejsce pomiaru temperatury:
usta V odbyt pochwa

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak V nie

marzec

Data: luty	16	18	20	22	24	26	28	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26

Temperatura: 37,40°C, 37,35°C, 37,30°C, 37,25°C, 37,20°C, 37,15°C, 37,10°C, 37,05°C, 37,00°C, 36,95°C, 36,90°C, 36,85°C, 36,80°C, 36,75°C, 36,70°C, 36,65°C, 36,60°C, 36,55°C, 36,50°C, 36,45°C, 36,40°C, 36,35°C, 36,30°C, 36,25°C, 36,20°C, 36,15°C, 36,10°C, 36,05°C, 36,00°C

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/Plamienie	K	K	K	K																																				
Śluz – odczucie					sucho	"	"	"	wilgotno	"	"	mokro	"	"	wilgotno	sucho	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
Śluz – wygląd					I	I	I	I	I	gęsty	lepki	przejrz.	"	rozciągl.	lepki	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
Szyjka – pozycja rozwarcie					●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Szyjka – twardość					T	T	T	T	M	M	M	M	M	M	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
Ból owulacyjny																																								
Napięcie w piersiach																						V	V	V	V	V	V	V	V		V	V	V	V		V	V	V	V	
Zakłócenia																																								
DNI PŁODNE																																								
Współżycie												V		V	V																									

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

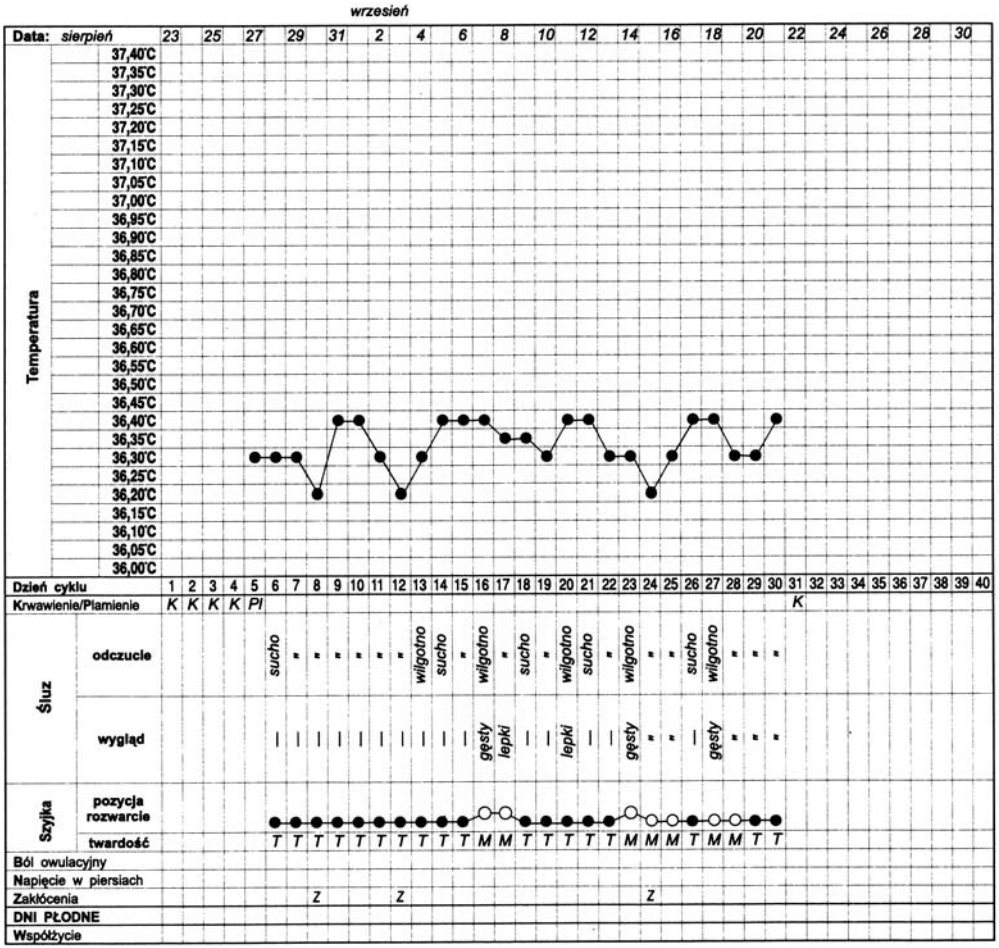
B4

cykl ciążowy

Cykl nr	3 1
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień miesiączki	
Najkrótszy cykl minus 20/21	
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	
Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej	
Długość fazy lutealnej	
Długość cyklu	
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich 12 cykli	3 0
Najkrótszy z ostatnich 12 cykli	2 7
Godzina pomiaru temperatury	7 00

Miejsce pomiaru temperatury: usta [ ] odbyt [ ] pochwa [V]

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu: tak [V] nie [ ]



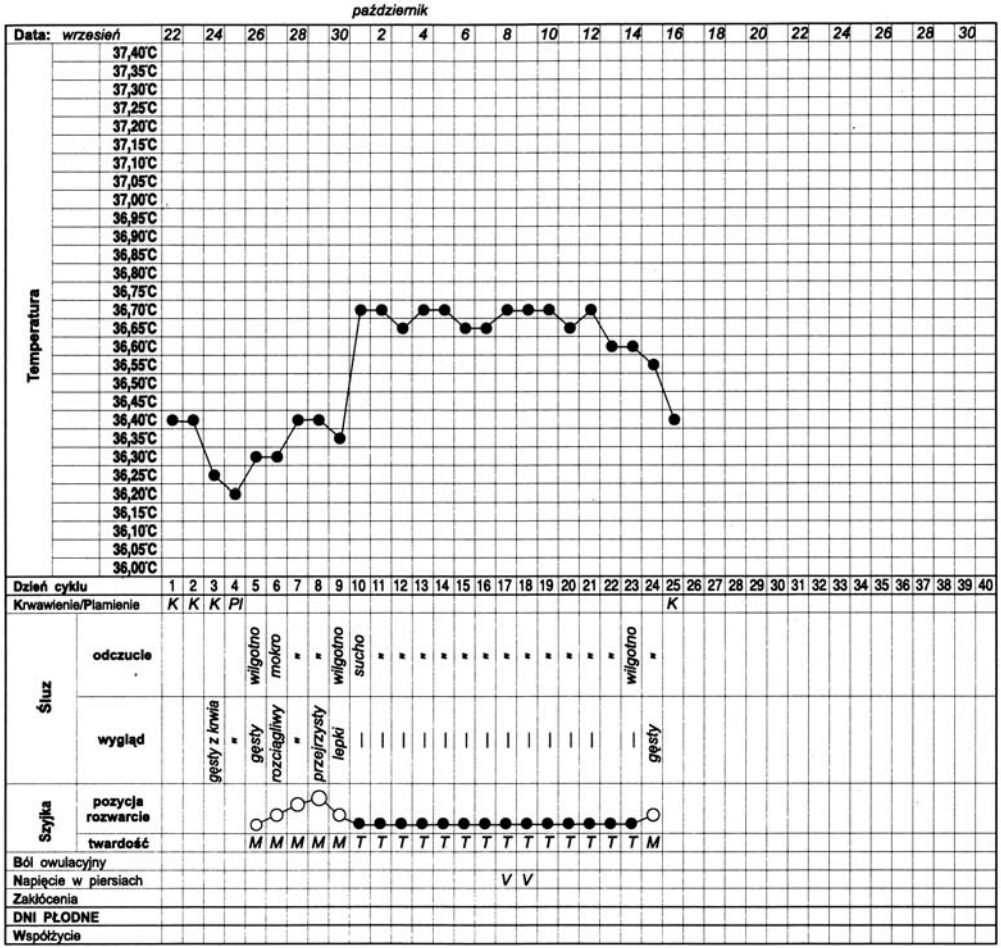
KARTA OBSERWACJI CYKLU NPR

B5

Cykl nr	2	1
Numer kolejnej karty cyklu		1
Ostatni dzień miesiączki		
Najkrótszy cykl minus 20/21		
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu		
Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej		
Długość fazy lutealnej		
Długość cyklu		
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)		
Najdłuższy z ostatnich 12 cykli	3	2
Najkrótszy z ostatnich 12 cykli	3	0
Godzina pomiaru temperatury	7	30

Miejsce pomiaru temperatury:
usta [ ] odbyt [ ] pochwa [V]

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak [V] nie [ ]



KARTA OBSERWACJI CYKLU

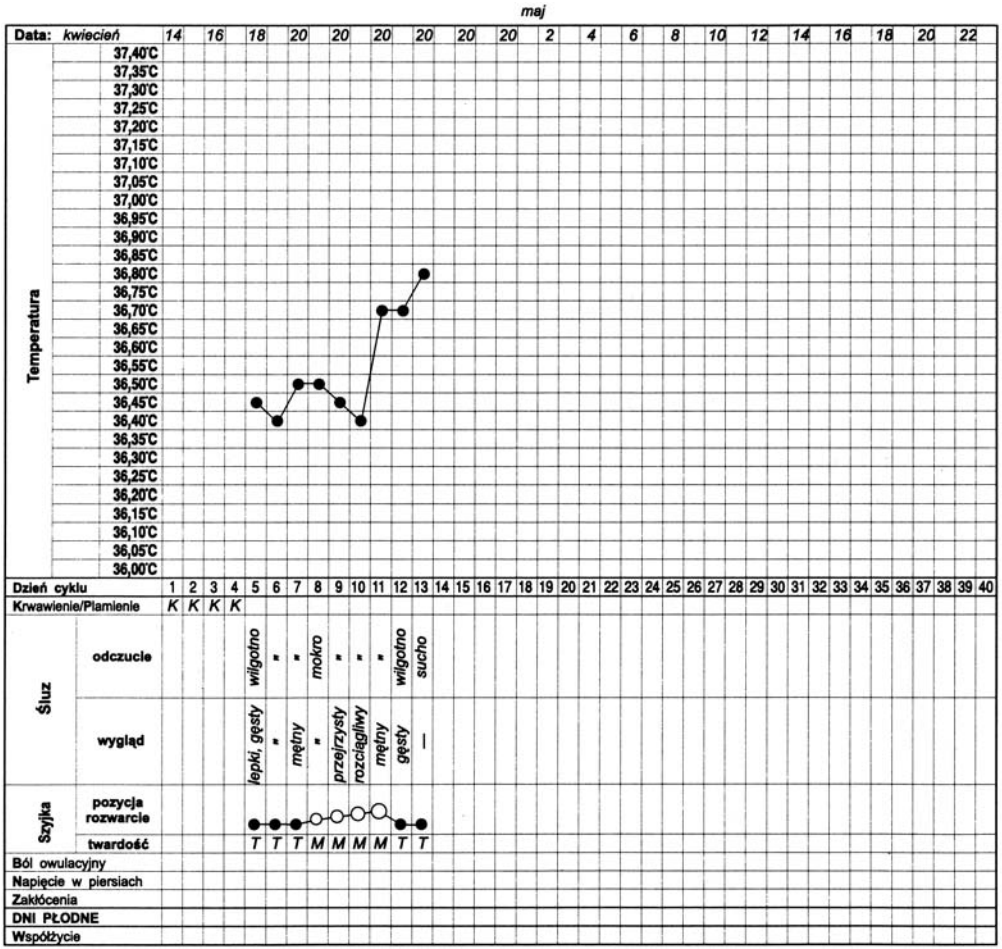
NPR

B6

Cykl nr	2 1
Numer kolejnej karty cyklu	2
Ostatni dzień ~~miesiączki~~ krwawienia	
Najkrótszy cykl minus 20/21	
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	
Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej	
Długość fazy lutealnej	
Długość cyklu	
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich 12 cykli	3 2
Najkrótszy z ostatnich 12 cykli	3 0
Godzina pomiaru temperatury	7 30

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa V

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☐ nie V



KARTA OBSERWACJI CYKLU NPR

B7

cykl krótki w toku obserwacji

Cykl nr	6
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień miesiączki	
Najkrótszy cykl minus 20/21	
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	
Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej	
Długość fazy lutealnej	
Długość cyklu	
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich 5 cykli	26
Najkrótszy z ostatnich 5 cykli	23
Godzina pomiaru temperatury	7 15

Miejsce pomiaru temperatury: usta [ ] odbyt [ ] pochwa [V]

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu: tak [V] nie [ ]

styczeń

Data: grudzień	27	29	31	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
godzina pomiaru			11	12	15	15	13^{30}	10^{40}	9^{30}	9^{30}	9^{30}	9^{30}	9^{30}	8^{15}	10	4	4
godzina pomiaru	4	10^{40}	10^{40}	9^{30}	10	9^{30}	9^{30}	9^{30}	9^{30}	9^{30}							

Temperatura: 37,40°C, 37,35°C, 37,30°C, 37,25°C, 37,20°C, 37,15°C, 37,10°C, 37,05°C, 37,00°C, 36,95°C, 36,90°C, 36,85°C, 36,80°C, 36,75°C, 36,70°C, 36,65°C, 36,60°C, 36,55°C, 36,50°C, 36,45°C, 36,40°C, 36,35°C, 36,30°C, 36,25°C, 36,20°C, 36,15°C, 36,10°C, 36,05°C, 36,00°C

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/Plamienie	K	K	K	K	K	K																								K										
Śluz – odczucie							sucho	"	"		"	wilgotno	"	"	"	mokro	"	"	"	"	wilgotno	sucho	"	"	"	"	"	"	"											
Śluz – wygląd							|	|	|	|	|	mętny	lepki	mętny	"	przejrzysty	rozciągl.	"	"	"	mętny	|	|	|	|	|	|	|									
Szyjka – pozycja rozwarcie							●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●											
Szyjka – twardość							T	T	T	T	T	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	T	T	T	T	T	T	T											
Ból owulacyjny																																								
Napięcie w piersiach																																								
Zakłócenia																																								
DNI PŁODNE																																								
Współżycie																																								

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

B8

praca na zmiany

Cykl nr	1 4
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień miesiączki	
Najkrótszy cykl minus 20/21	
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	
Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej	
Długość fazy lutealnej	
Długość cyklu	
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich 12 cykli	3 1
Najkrótszy z ostatnich 12 cykli	2 6
Godzina pomiaru temperatury	

Miejsce pomiaru temperatury:
usta [V] odbyt [ ] pochwa [ ]

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak [V] nie [ ]

Prawidłowa interpretacja kart

Karta B1– cykl przeciętny

Faza płodności rozpoczyna się 6 dnia cyklu wg reguły „pierwszych pięciu dni". Kończy się 17 dnia cyklu wieczorem.

Karta B2 – cykl długi

Faza płodności rozpoczyna się 12 dnia cyklu wg zmiany objawu śluzu i trwa do 25 dnia cyklu wieczorem.

Karta B3 – cykl krótki

Faza płodności rozpoczyna się 1 dnia cyklu wg wyliczeń i trwa do 17 dnia cyklu wieczorem.

Karta B4 – cykl ciążowy

Faza płodności rozpoczyna się 8 dnia cyklu wg wyliczeń i trwa do 18 dnia cyklu wieczorem.

Karta B5 – cykl nietypowy

Faza płodności rozpoczyna się 11 dnia cyklu i trwa do końca tej karty, ponieważ jest to cykl bezowulacyjny.

Karta B6 – cykl nietypowy

Faza płodności rozpoczyna się od 1 dnia cyklu, ponieważ poprzedni cykl był bezowulacyjny. Kończy się 12 dnia cyklu wieczorem. Cykl „21" trwa łącznie 54 dni (30 + 24).

Karta B7 – cykl krótki w toku obserwacji

Faza płodności rozpoczyna się 3 dnia cyklu. Nie wyznacza się końca fazy płodności, ponieważ nie wystąpił jeszcze trzeci dzień po szczycie objawu śluzu i szyjki macicy. Trwa faza płodności.

Karta B8 – cykl kobiety pracującej na zmiany

Kobiety pracujące na zmiany i mierzące PTC o różnych porach dnia, nie dokonują korekt temperatury. Faza płodności rozpoczyna się 7 dnia cyklu wg wyliczeń i kończy się 23 dnia cyklu wieczorem.

Interpretacja kart po porodzie

Najpierw należy ustalić tzw. PMN – podstawowy model niepłodności. Przez 10 dni obserwuje się śluz szyjkowy w przedsionku pochwy (nie prowadząc w tym czasie współżycia). Spotykamy następujące modele:

a) „suchy", tj. brak jakiejkolwiek wydzieliny, odczucie „sucho",

b) „wilgotny" ze stałą niezmieniającą się wydzieliną i/lub stałym odczuciem, np. „wilgotno",

c) model mieszany, tj. na przemian dni suche i wilgotne, z wydzieliną i bez.

Objawy płodności po porodzie podlegają odmiennym zasadom interpretacji w zależności od tego, czy jest to okres poporodowy, czy cykle po porodzie.

I. Okres poporodowy

Jest to czas od porodu do wystąpienia pierwszej miesiączki/krwawienia. Pod koniec tego okresu może (lub nie) wystąpić owulacja.

1. Zmiany śluzu szyjkowego

Dzień wystąpienia jakiegokolwiek odchylenia od ustalonego PMN należy traktować jako pierwszy dzień płodności. Ostatni dzień obecności jakiegokolwiek śluzu lub odchylenia (zmiany) od ustalonego PMN uznajemy za szczyt objawu śluzu (S). Wieczór 4. dnia po szczycie objawu śluzu (S+4) kończy okres płodności, jeżeli zmianie śluzu (wydzieliny) nie towarzyszy wzrost temperatury. Dni, w których utrzymuje się ustalony PMN, są dniami niepłodności i mieszczą się w tzw. fazie przedowulacyjnej.

2. Zmiany szyjki macicy

Jakakolwiek zmiana w położeniu, konsystencji i stopniu rozwarcia szyjki, a więc jej unoszenie się, otwieranie czy miękkość będzie wskazywała na możliwy powrót płodności. Pierwszy dzień tej zmiany wyznacza początek płodności, która trwa do 4. dnia wieczorem po szczycie szyjki macicy.

Przy określaniu początku i końca płodności należy porównywać wszystkie dostępne objawy, zważając przy początku na najwcześniejszy, przy końcu na najpóźniejszy objaw.

3. Zmiany temperatury (PTC).

Jeżeli w okresie poporodowym wystąpi owulacja i towarzyszący jej skok temperatury oraz faza wyższych temperatur, wówczas wskaźniki płodności należy interpretować jak w pkt. II poniżej.

Jeśli nie planuje się poczęcia, współżycie w fazie niepłodności przedowulacyjnej może być prowadzone, gdy jest odczucie „sucho" i gdy kobieta pewna jest swoich obserwacji. W innych sytuacjach nie częściej niż co drugi dzień wieczorem.

II. Cykle po porodzie

Jako pierwszy cykl po porodzie przyjmuje się cykl, w którym po pierwszej miesiączce/krwawieniu wystąpiła owulacja z towarzyszącym jej i skokiem temperatury, i fazą temperatur wyższych.

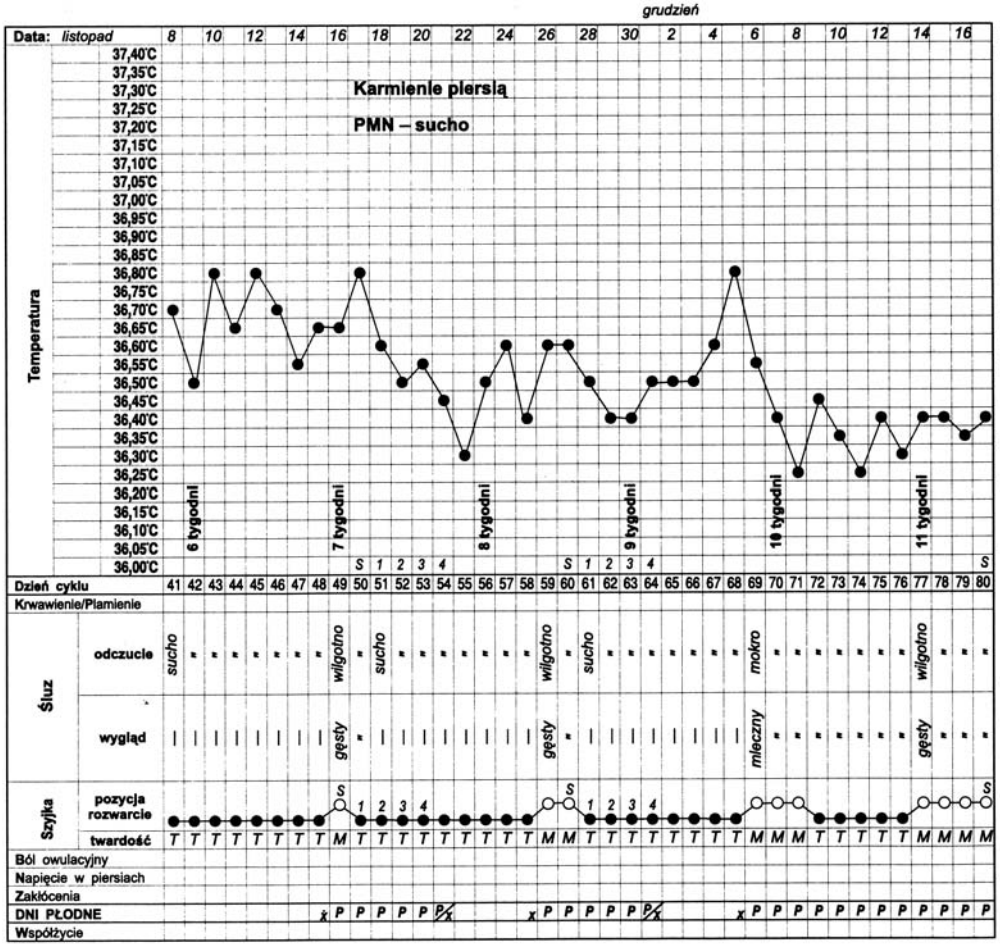
1. W pierwszych 3 cyklach po porodzie faza płodności zaczyna się w 1. dniu cyklu, zaś koniec jej wyznacza się na podstawie:

a) PTC – wieczorem, 4. dnia temperatury nad linią pokrywającą, pod warunkiem że 3. temperatura wykazuje niezbędny wzrost o 0,2°C w stosunku do najwyższej z 6 poprzedzających skok; jeśli nie spełnia tego warunku, płodność kończy się 5. dnia wyższej temperatury, która nie musi spełniać warunku wzrostu, lecz powinna znajdować się nad linią pokrywającą.

b) objawu śluzu i szyjki: 3. dnia po szczycie śluzu/szyjki wieczorem. Decyduje objaw występujący najpóźniej.

2. Od 4. cyklu owulacyjnego wracamy do reguł jak w cyklach typowych.

Uwaga: Pierwsze cykle po porodzie mogą być nietypowe i ze skróconą fazą temperatur wyższych.



KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

A2 **ANNA**

okres poporodowy

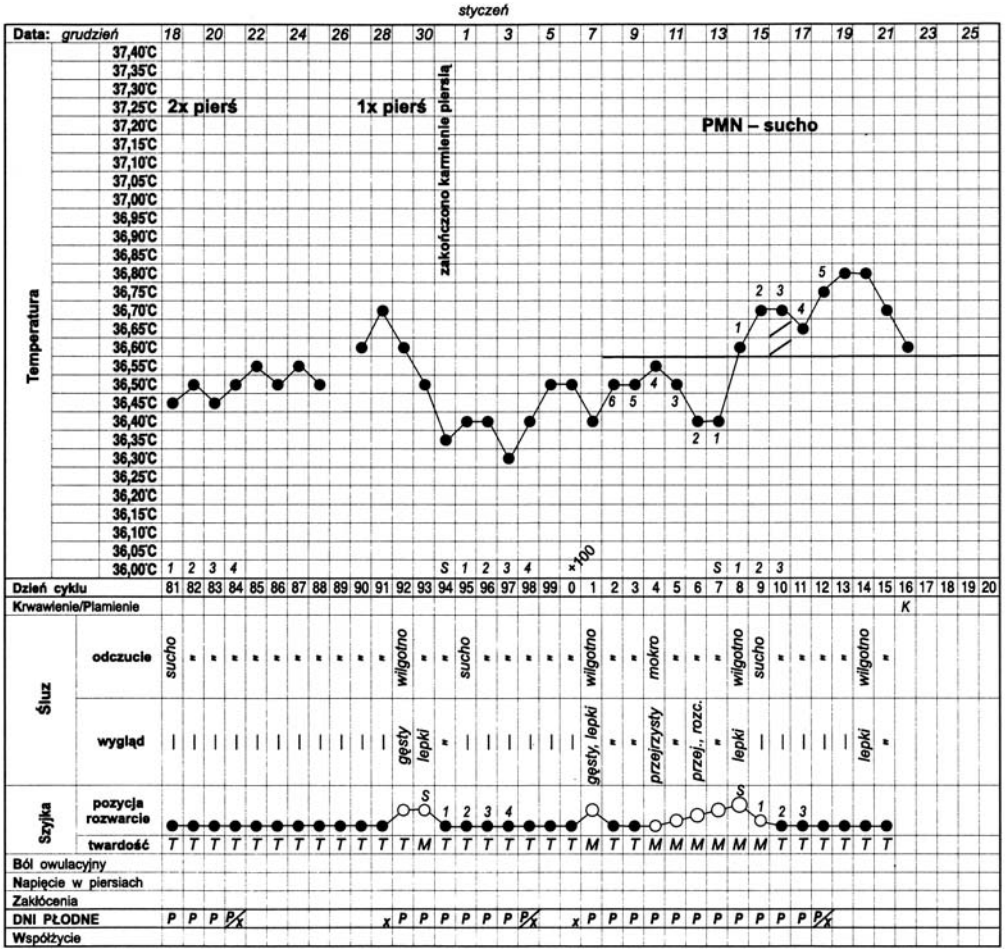
Cykl nr	
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień miesiączki	
Najkrótszy cykl minus 20/21	
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	
Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego	
Dzień szczytu objawu śluzu	
Dzień szczytu objawu śluzu + 3	
Dzień szczytu objawu szyjki	
Dzień szczytu objawu szyjki + 3	
Trzeci dzień temperatury powyżej linii pokrywającej	
Długość fazy lutealnej	
Długość cyklu	
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli	
Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli	
Godzina pomiaru temperatury	4⁰⁰-6⁰⁰

Miejsce pomiaru temperatury:

usta ☐ odbyt ☐ pochwa V

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:

tak ☐ nie ☐



KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

A3 **ANNA**

okres poporodowy

Cykl nr	
Numer kolejnej karty cyklu	2
Ostatni dzień miesiączki	—
Najkrótszy cykl minus 20/21	—
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	92
Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego	104
Dzień szczytu objawu śluzu	107
Dzień szczytu objawu śluzu + 3	110
Dzień szczytu objawu szyjki	108
Dzień szczytu objawu szyjki + 3	111
~~Trzeci~~ Piąty dzień temperatury powyżej linii pokrywającej	112
Długość fazy lutealnej	8
Długość ~~cyklu~~ okresu po porodzie	115
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich [–] cykli	—
Najkrótszy z ostatnich [–] cykli	—
Godzina pomiaru temperatury	4^{00}-6^{00}

Miejsce pomiaru temperatury:

usta [ ] odbyt [ ] pochwa [V]

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:

tak [ ] nie [ ]

styczeń — luty

Data: grudzień 25, 27, 29, 31, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 1

Temperatura: 37,40°C, 37,35°C, 37,30°C, 37,25°C, 37,20°C, 37,15°C, 37,10°C, 37,05°C, 37,00°C, 36,95°C, 36,90°C, 36,85°C, 36,80°C, 36,75°C, 36,70°C, 36,65°C, 36,60°C, 36,55°C, 36,50°C, 36,45°C, 36,40°C, 36,35°C, 36,30°C, 36,25°C, 36,20°C, 36,15°C, 36,10°C, 36,05°C, 36,00°C

Karmienie piersią

Pierś + pokarm sztuczny od 14 dnia

Poród 25 XII g. 6.00

1 tydzień — 2 tydzień — 3 tydzień — 4 tydzień — 5 tydzień — 6 tydzień

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/Plamienie	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	Pl	Pl	Pl	Pl																									K
Śluz: odczucie															wilgotno	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	mokro	"	"	wilgotno	"	"	"	"
Śluz: wygląd																										mleczny	"	"	"	"	"	"	"	przejrzysty	"	mętny	"	"	"	"
Szyjka: pozycja rozwarcie																																			S	1	2	3		
Szyjka: twardość																																								
Ból owulacyjny																																								
Napięcie w piersiach																																								
Zakłócenia																																								
DNI PŁODNE																									x	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Współżycie																																								

PMN – wilgotno

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

A4 MAGDA

cykl po porodzie

Cykl nr	
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień miesiączki	—
Najkrótszy cykl minus 20/21	—
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	15
Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego	33
Dzień szczytu objawu śluzu	35
Dzień szczytu objawu śluzu + 3	38
Dzień szczytu objawu szyjki	35
Dzień szczytu objawu szyjki + 3	38
~~Trzeci~~ *Piąty* dzień temperatury powyżej linii pokrywającej	39
Długość fazy lutealnej	5
Długość ~~cyklu~~ *okresu po porodzie*	39
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich ___ cykli	
Najkrótszy z ostatnich ___ cykli	
Godzina pomiaru temperatury	7:00

Miejsce pomiaru temperatury: usta [V] odbyt [ ] pochwa [ ]

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu: tak [ ] nie [ ]

Interpretacja cykli po odstawieniu środków hormonalnych

Obserwacje objawów płodności rozpoczynamy od początku cyklu. Należy zakończyć przyjmowanie środka hormonalnego (w przypadku tabletek zakończyć serię) i czekać na krwawienie. Pierwszy dzień krwawienia traktujemy jako pierwszy dzień cyklu. Od tego dnia zaczynamy prowadzić kartę obserwacji cyklu: codziennie mierzymy temperaturę, obserwujemy śluz i/lub odczucie w przedsionku pochwy, i ewentualnie badamy szyjkę macicy.

Po zaprzestaniu antykoncepcji hormonalnej nie powinno się planować poczęcia dziecka przez minimum 3 (lepiej 6) miesięcy.

Interpretacja objawów w poszczególnych fazach cyklu

1. Przez pierwsze 3 cykle, licząc od pierwszego cyklu owulacyjnego, fazy niepłodności przedowulacyjnej nie wyznaczamy. Faza potencjalnej płodności trwa wówczas od pierwszego dnia cyklu. Koniec fazy płodności w tych 3 pierwszych cyklach wyznacza się na podstawie:

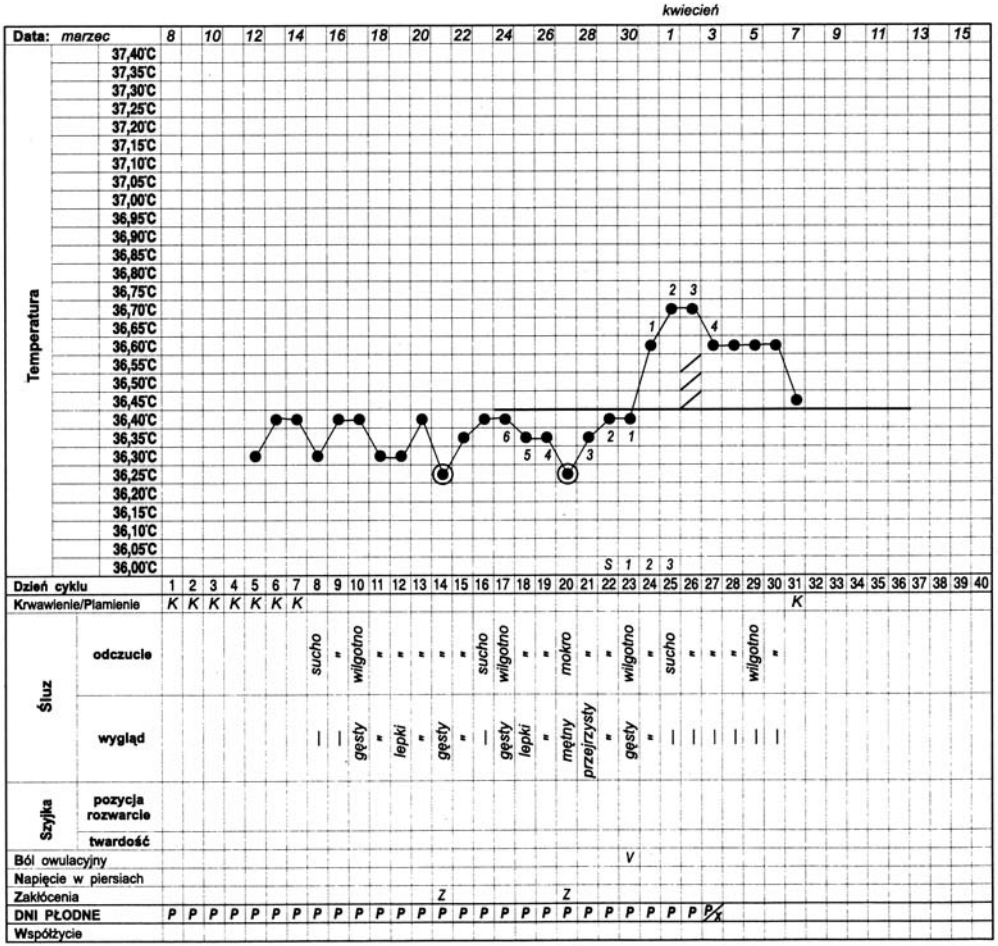
a) PTC – wieczorem, 4. dnia temperatury nad linią pokrywającą, pod warunkiem że 3. temperatura wykazuje niezbędny wzrost o 0,2°C w stosunku do najwyższej z 6 poprzedzających skok; jeśli nie spełnia tego warunku, płodność kończy się 5. dnia wyższej temperatury, która nie musi spełniać warunku wzrostu, lecz powinna znajdo wać się nad linią pokrywającą.

b) objawu śluzu i szyjki: 3. dnia po szczycie śluzu/szyjki wieczorem. Decyduje objaw występujący najpóźniej.

2. Od 4. cyklu owulacyjnego wracamy do reguł jak w cyklach typowych.

KARTA OBSERWACJI CYKLU NPR

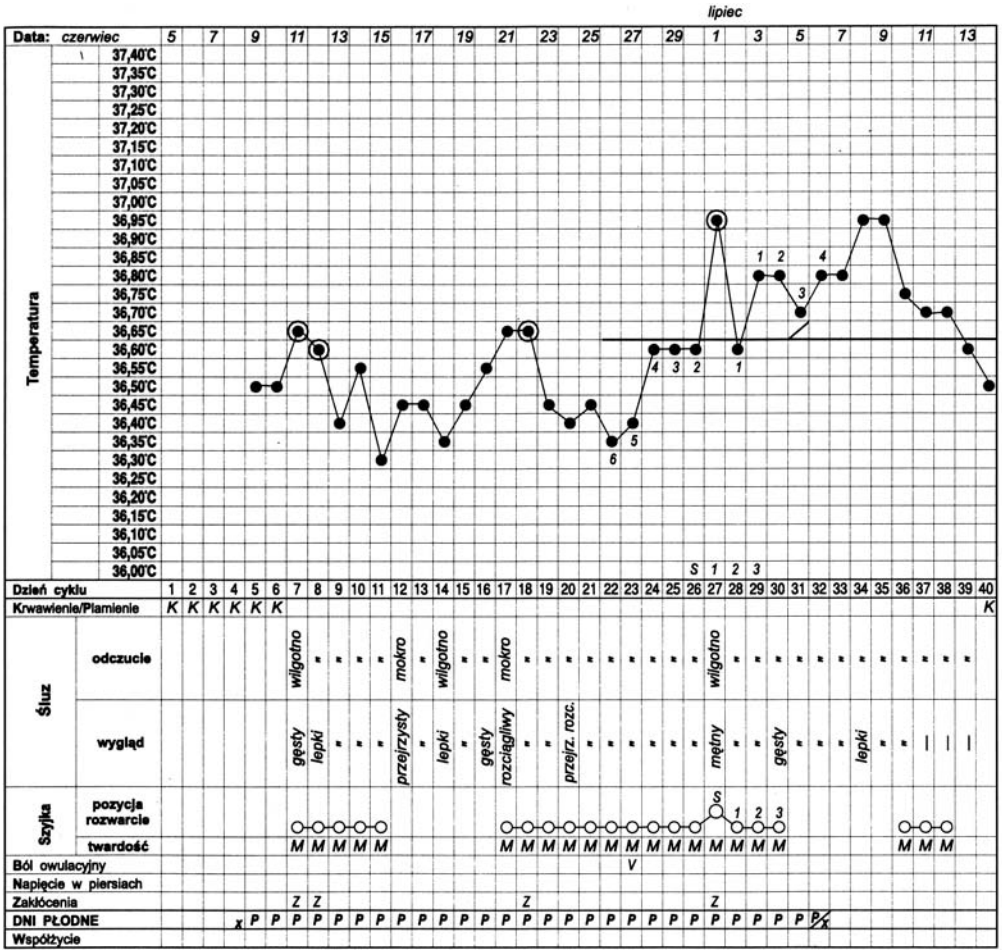
A5 po odstawieniu środków hormonalnych



Cykl nr	2
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień ~~miesiączki~~ *krwawienia*	7
Najkrótszy cykl minus 20/21	—
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	10
Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego	20
Dzień szczytu objawu śluzu	22
Dzień szczytu objawu śluzu + 3	25
Dzień szczytu objawu szyjki	—
Dzień szczytu objawu szyjki + 3	—
~~Trzeci~~ Czwarty dzień temperatury powyżej linii pokrywającej	27
Długość fazy lutealnej	7
Długość cyklu	30
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich ___ cykli	—
Najkrótszy z ostatnich ___ cykli	—
Godzina pomiaru temperatury	7 45

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa V

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☐ nie V



KARTA OBSERWACJI CYKLU

A6 po odstawieniu środków hormonalnych

2, 4, 6 cykle owulacyjne

Cykl nr	7
Numer kolejnej karty cyklu	1
Ostatni dzień miesiączki	6
Najkrótszy cykl minus 20(21)	4
Dzień wystąpienia pierwszego śluzu	7
Dzień wystąpienia śluzu wysoce płodnego	12
Dzień szczytu objawu śluzu	26
Dzień szczytu objawu śluzu + 3	29
Dzień szczytu objawu szyjki	27
Dzień szczytu objawu szyjki + 3	30
Czwarty ~~Trzeci~~ dzień temperatury powyżej linii pokrywającej	32
Długość fazy lutealnej	11
Długość cyklu	39
Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)	
Najdłuższy z ostatnich 6 cykli	33
Najkrótszy z ostatnich 6 cykli	25
Godzina pomiaru temperatury	6 15

Miejsce pomiaru temperatury: usta [ ] odbyt [ ] pochwa [V]

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu: tak [V] nie [ ]

Data:

Temperatura	
	37,40°C
	37,35°C
	37,30°C
	37,25°C
	37,20°C
	37,15°C
	37,10°C
	37,05°C
	37,00°C
	36,95°C
	36,90°C
	36,85°C
	36,80°C
	36,75°C
	36,70°C
	36,65°C
	36,60°C
	36,55°C
	36,50°C
	36,45°C
	36,40°C
	36,35°C
	36,30°C
	36,25°C
	36,20°C
	36,15°C
	36,10°C
	36,05°C
	36,00°C

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/Plamienie																																									
Śluz	odczucie																																								
	wygląd																																								
Szyjka	pozycja rozwarcie																																								
	twardość																																								
Ból owulacyjny																																									
Napięcie w piersiach																																									
Zakłócenia																																									
DNI PŁODNE																																									
Współżycie																																									

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Cykl nr

Numer kolejnej karty cyklu

Ostatni dzień miesiączki

Najkrótszy cykl minus 20/21

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu

Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej

Długość fazy lutealnej

Długość cyklu

Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)

Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli

Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli

Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury:

usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:

tak ☐ nie ☐

Data:

Temperatura	
	37,40°C
	37,35°C
	37,30°C
	37,25°C
	37,20°C
	37,15°C
	37,10°C
	37,05°C
	37,00°C
	36,95°C
	36,90°C
	36,85°C
	36,80°C
	36,75°C
	36,70°C
	36,65°C
	36,60°C
	36,55°C
	36,50°C
	36,45°C
	36,40°C
	36,35°C
	36,30°C
	36,25°C
	36,20°C
	36,15°C
	36,10°C
	36,05°C
	36,00°C

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/Plamienie																																									
Śluz	odczucie																																								
	wygląd																																								
Szyjka	pozycja rozwarcie																																								
	twardość																																								
Ból owulacyjny																																									
Napięcie w piersiach																																									
Zakłócenia																																									
DNI PŁODNE																																									
Współżycie																																									

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Cykl nr

Numer kolejnej karty cyklu

Ostatni dzień miesiączki

Najkrótszy cykl minus 20/21

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu

Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej

Długość fazy lutealnej

Długość cyklu

Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)

Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli

Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli

Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury:

usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:

tak ☐ nie ☐

Data:																																									
Temperatura	37,40°C																																								
	37,35°C																																								
	37,30°C																																								
	37,25°C																																								
	37,20°C																																								
	37,15°C																																								
	37,10°C																																								
	37,05°C																																								
	37,00°C																																								
	36,95°C																																								
	36,90°C																																								
	36,85°C																																								
	36,80°C																																								
	36,75°C																																								
	36,70°C																																								
	36,65°C																																								
	36,60°C																																								
	36,55°C																																								
	36,50°C																																								
	36,45°C																																								
	36,40°C																																								
	36,35°C																																								
	36,30°C																																								
	36,25°C																																								
	36,20°C																																								
	36,15°C																																								
	36,10°C																																								
	36,05°C																																								
	36,00°C																																								
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/Plamienie																																									
Śluz	odczucie																																								
	wygląd																																								
Szyjka	pozycja rozwarcie																																								
	twardość																																								
Ból owulacyjny																																									
Napięcie w piersiach																																									
Zakłócenia																																									
DNI PŁODNE																																									
Współżycie																																									

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Cykl nr

Numer kolejnej karty cyklu

Ostatni dzień miesiączki

Najkrótszy cykl minus 20/21

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu

Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej

Długość fazy lutealnej

Długość cyklu

Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)

Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli

Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli

Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☐ nie ☐

Data:																																									
Temperatura	37,40°C																																								
	37,35°C																																								
	37,30°C																																								
	37,25°C																																								
	37,20°C																																								
	37,15°C																																								
	37,10°C																																								
	37,05°C																																								
	37,00°C																																								
	36,95°C																																								
	36,90°C																																								
	36,85°C																																								
	36,80°C																																								
	36,75°C																																								
	36,70°C																																								
	36,65°C																																								
	36,60°C																																								
	36,55°C																																								
	36,50°C																																								
	36,45°C																																								
	36,40°C																																								
	36,35°C																																								
	36,30°C																																								
	36,25°C																																								
	36,20°C																																								
	36,15°C																																								
	36,10°C																																								
	36,05°C																																								
	36,00°C																																								
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/Plamienie																																									
Śluz	odczucie																																								
	wygląd																																								
Szyjka	pozycja rozwarcie																																								
	twardość																																								
Ból owulacyjny																																									
Napięcie w piersiach																																									
Zakłócenia																																									
DNI PŁODNE																																									
Współżycie																																									

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Cykl nr

Numer kolejnej karty cyklu

Ostatni dzień miesiączki

Najkrótszy cykl minus 20/21

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu

Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej

Długość fazy lutealnej

Długość cyklu

Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)

Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli

Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli

Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☐ nie ☐

Data:		
Temperatura		37,40°C
		37,35°C
		37,30°C
		37,25°C
		37,20°C
		37,15°C
		37,10°C
		37,05°C
		37,00°C
		36,95°C
		36,90°C
		36,85°C
		36,80°C
		36,75°C
		36,70°C
		36,65°C
		36,60°C
		36,55°C
		36,50°C
		36,45°C
		36,40°C
		36,35°C
		36,30°C
		36,25°C
		36,20°C
		36,15°C
		36,10°C
		36,05°C
		36,00°C
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/Plamienie		
Śluz	odczucie	
	wygląd	
Szyjka	pozycja rozwarcie	
	twardość	
Ból owulacyjny		
Napięcie w piersiach		
Zakłócenia		
DNI PŁODNE		
Współżycie		

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Cykl nr

Numer kolejnej karty cyklu

Ostatni dzień miesiączki

Najkrótszy cykl minus 20/21

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu

Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej

Długość fazy lutealnej

Długość cyklu

Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)

Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli

Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli

Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☐ nie ☐

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Data:																																									
Temperatura	37,40°C																																								
	37,35°C																																								
	37,30°C																																								
	37,25°C																																								
	37,20°C																																								
	37,15°C																																								
	37,10°C																																								
	37,05°C																																								
	37,00°C																																								
	36,95°C																																								
	36,90°C																																								
	36,85°C																																								
	36,80°C																																								
	36,75°C																																								
	36,70°C																																								
	36,65°C																																								
	36,60°C																																								
	36,55°C																																								
	36,50°C																																								
	36,45°C																																								
	36,40°C																																								
	36,35°C																																								
	36,30°C																																								
	36,25°C																																								
	36,20°C																																								
	36,15°C																																								
	36,10°C																																								
	36,05°C																																								
	36,00°C																																								
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/Plamienie																																									
Śluz	odczucie																																								
	wygląd																																								
Szyjka	pozycja rozwarcie																																								
	twardość																																								
Ból owulacyjny																																									
Napięcie w piersiach																																									
Zakłócenia																																									
DNI PŁODNE																																									
Współżycie																																									

Cykl nr

Numer kolejnej karty cyklu

Ostatni dzień miesiączki

Najkrótszy cykl minus 20/21

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu

Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej

Długość fazy lutealnej

Długość cyklu

Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)

Najdłuższy z ostatnich ___ cykli

Najkrótszy z ostatnich ___ cykli

Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury: usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu: tak ☐ nie ☐

Data:																																									
Temperatura	37,40°C																																								
	37,35°C																																								
	37,30°C																																								
	37,25°C																																								
	37,20°C																																								
	37,15°C																																								
	37,10°C																																								
	37,05°C																																								
	37,00°C																																								
	36,95°C																																								
	36,90°C																																								
	36,85°C																																								
	36,80°C																																								
	36,75°C																																								
	36,70°C																																								
	36,65°C																																								
	36,60°C																																								
	36,55°C																																								
	36,50°C																																								
	36,45°C																																								
	36,40°C																																								
	36,35°C																																								
	36,30°C																																								
	36,25°C																																								
	36,20°C																																								
	36,15°C																																								
	36,10°C																																								
	36,05°C																																								
	36,00°C																																								
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/Plamienie																																									
Śluz	odczucie																																								
	wygląd																																								
Szyjka	pozycja rozwarcie																																								
	twardość																																								
Ból owulacyjny																																									
Napięcie w piersiach																																									
Zakłócenia																																									
DNI PŁODNE																																									
Współżycie																																									

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

- Cykl nr
- Numer kolejnej karty cyklu
- Ostatni dzień miesiączki
- Najkrótszy cykl minus 20/21
- Dzień wystąpienia pierwszego śluzu
- Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej
- Długość fazy lutealnej
- Długość cyklu
- Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)
- Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli
- Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli
- Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☐ nie ☐

Data:

		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
Temperatura	37,40°C																																								
	37,35°C																																								
	37,30°C																																								
	37,25°C																																								
	37,20°C																																								
	37,15°C																																								
	37,10°C																																								
	37,05°C																																								
	37,00°C																																								
	36,95°C																																								
	36,90°C																																								
	36,85°C																																								
	36,80°C																																								
	36,75°C																																								
	36,70°C																																								
	36,65°C																																								
	36,60°C																																								
	36,55°C																																								
	36,50°C																																								
	36,45°C																																								
	36,40°C																																								
	36,35°C																																								
	36,30°C																																								
	36,25°C																																								
	36,20°C																																								
	36,15°C																																								
	36,10°C																																								
	36,05°C																																								
	36,00°C																																								
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/Plamienie																																									
Śluz	odczucie																																								
	wygląd																																								
Szyjka	pozycja rozwarcie																																								
	twardość																																								
Ból owulacyjny																																									
Napięcie w piersiach																																									
Zakłócenia																																									
DNI PŁODNE																																									
Współżycie																																									

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Cykl nr

Numer kolejnej karty cyklu

Ostatni dzień miesiączki

Najkrótszy cykl minus 20/21

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu

Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej

Długość fazy lutealnej

Długość cyklu

Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)

Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli

Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli

Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury:

usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:

tak ☐ nie ☐

Data:																																									
Temperatura	37,40°C																																								
	37,35°C																																								
	37,30°C																																								
	37,25°C																																								
	37,20°C																																								
	37,15°C																																								
	37,10°C																																								
	37,05°C																																								
	37,00°C																																								
	36,95°C																																								
	36,90°C																																								
	36,85°C																																								
	36,80°C																																								
	36,75°C																																								
	36,70°C																																								
	36,65°C																																								
	36,60°C																																								
	36,55°C																																								
	36,50°C																																								
	36,45°C																																								
	36,40°C																																								
	36,35°C																																								
	36,30°C																																								
	36,25°C																																								
	36,20°C																																								
	36,15°C																																								
	36,10°C																																								
	36,05°C																																								
	36,00°C																																								
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/Plamienie																																									
Śluz	odczucie																																								
	wygląd																																								
Szyjka	pozycja rozwarcie																																								
	twardość																																								
Ból owulacyjny																																									
Napięcie w piersiach																																									
Zakłócenia																																									
DNI PŁODNE																																									
Współżycie																																									

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Cykl nr

Numer kolejnej karty cyklu

Ostatni dzień miesiączki

Najkrótszy cykl minus 20/21

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu

Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej

Długość fazy lutealnej

Długość cyklu

Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.)

Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli

Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli

Godzina pomiaru temperatury

Miejsce pomiaru temperatury: usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu: tak ☐ nie ☐

Data:																																									
Temperatura	37,40°C																																								
	37,35°C																																								
	37,30°C																																								
	37,25°C																																								
	37,20°C																																								
	37,15°C																																								
	37,10°C																																								
	37,05°C																																								
	37,00°C																																								
	36,95°C																																								
	36,90°C																																								
	36,85°C																																								
	36,80°C																																								
	36,75°C																																								
	36,70°C																																								
	36,65°C																																								
	36,60°C																																								
	36,55°C																																								
	36,50°C																																								
	36,45°C																																								
	36,40°C																																								
	36,35°C																																								
	36,30°C																																								
	36,25°C																																								
	36,20°C																																								
	36,15°C																																								
	36,10°C																																								
	36,05°C																																								
	36,00°C																																								
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/Plamienie																																									
Śluz	odczucie																																								
	wygląd																																								
Szyjka	pozycja rozwarcie																																								
	twardość																																								
Ból owulacyjny																																									
Napięcie w piersiach																																									
Zakłócenia																																									
DNI PŁODNE																																									
Współżycie																																									

KARTA OBSERWACJI CYKLU

NPR

Cykl nr ☐☐☐

Numer kolejnej karty cyklu ☐☐☐

Ostatni dzień miesiączki ☐☐

Najkrótszy cykl minus 20/21 ☐☐

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu ☐☐

Dzień wystąpienia 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 linii pokrywającej ☐☐

Długość fazy lutealnej ☐☐

Długość cyklu ☐☐

Najwcześniejszy skok (pierwszy dzień wyższej temp.) ☐☐

Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli ☐☐

Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli ☐☐

Godzina pomiaru temperatury ☐☐

Miejsce pomiaru temperatury:
usta ☐ odbyt ☐ pochwa ☐

Wzrost temperatury w poprzednim cyklu:
tak ☐ nie ☐