DATA																																													
TEMPERATURA	37,10																																												
	37,05																																												
	37,00																																												
	36,95																																												
	36,90																																												
	36,85																																												
	36,80																																												
	36,75																																												
	36,70																																												
	36,65																																												
	36,60																																												
	36,55																																												
	36,50																																												
	36,45																																												
	36,40																																												
	36,35																																												
	36,30																																												
	36,25																																												
	36,20																																												
	36,15																																												
	36,10																																												
	36,05																																												
	36,00																																												
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/**P**lamienie/**B**rudzenie/**S**krzepy																																													
Szczyt śluzu																																													
ŚLUZ	WYSOCE PŁODNY	**M**okro/**Ś**lisko/**N**aoliwienie																																											
		Rozciągliwy 1/2/3 cm																																											
		Przejrzysty																																											
	MNIEJ PŁODNY	Wilgotno																																											
		Lepki/**G**ęsty																																											
		Mętny/**B**iały																																											
Sucho																																													
WYDZIELINY/ ODCZUCIA NIETYPOWE	Krwista																																												
	Serowata																																												
	Nietypowy zapach																																												
	Żółta/**Z**ielonkawa/**I**nna																																												
	Świąd/**P**ieczenie																																												
SZYJKA MACICY	Szczyt szyjki macicy																																												
	Pozycja/Rozwarcie																																												
	Twarda/**M**iękka																																												
PMS	ZMIANY EMOCJONALNE	**D**rażliwość/**P**łaczliwość/**N**iepokój																																											
		Obniżony nastrój																																											
		Zmęczenie																																											
		Bezsenność																																											
		Apetyt na sól/słodycze																																											
	Wzdęcia/**Z**aparcia/**B**iegunki																																												
	Bóle głowy																																												
	Uczucie obrzęku																																												
	Ból menstruacyjny																																												
	Tkliwość piersi																																												
Ból okołoowulacyjny																																													
DNI PŁODNE																																													
Współżycie																																													
Zakłócenia																																													

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
1. dzień podania progesteronu																																													
Badania USG - monitoring owulacji																																													
Badania laboratoryjne																																													
INFORMACJE DODATKOWE																																													

© 2023 OvuCycles ®

OvuCycles®

ODKRYJ SWÓJ CYKL

KARTA OBSERWACJI CYKLU

POCZĘCIE DZIECKA

Planowane ☐

Odkładane ☐

Cykl Nr ☐

Numer kolejnej karty cyklu ☐

Ostatni dzień miesiączki ☐

Najdłuższy z ostatnich ☐ cykli ☐

Najkrótszy z ostatnich ☐ cykli ☐

POCZĄTEK PŁODNOŚCI

od 1 dnia ☐

reguła 5 dni ☐

najkrótszy cykl -21 ☐

najkrótszy cykl -20 ☐

Dzień wystąpienia pierwszego śluzu ☐

Pierwszy 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 ☐

Godzina pomiaru temperatury ☐

Pamiętaj o comiesięcznym samobadaniu piersi zaraz po miesiączce