Tips: ____________________ **Mērķis:** ____________________

Cikla sākums: ____________________ **Temperatūras mērīšanas laiks:** ________ **Vieta:** __________

Karte Nr.

Temp. kāpums pēdējā ciklā?

Īsākais cikls pēdējā gadā?

Garākais cikls gada laikā?

Īsākā cikla – 20 (21) likums

Datums																																								
37.00																																								
.95																																								
36.90																																								
.85																																								
36.80																																								
.75																																								
36.70																																								
.65																																								
36.60																																								
.55																																								
36.50																																								
.45																																								
36.40																																								
.35																																								
36.30																																								
.25																																								
36.20																																								
.15																																								
36.10																																								
.05																																								
36.00																																								
.95																																								
35.90																																								
.85																																								
35.80																																								
.75																																								
Cikla diena	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
Iespējamie traucējumi t mēr.																																								

Jauns termometrs (JT), ātrāk (Ā), vēlāk (V), alkohols (A), slikta pašsajūta (S), nemierīga nakts (N), ceļojums (C), brīvdienas (B), cistīts (cs), piena sēnīte (ps), medikamenti (M), citi?

Gļotu simptomu tabula

Cikla diena	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
Mēnešreizes																																								
smērēšanās																																								
Sajūtas: sauss																																								
Krāsa: nav redzamas gļotas																																								
Sajūtas: mitrs																																								
Krāsa: balta																																								
dulķaina																																								
Tips: biezas																																								
lipīgas, kunkuļainas																																								
līmīgas																																								
Sajūtas: slapjš, slidens																																								
Krāsa: skaidra (nedaudz dulķaina)																																								
caurspīdīgas																																								
Tips: slidenas, staipīgas																																								
kā jēlas olas baltums																																								
KULMINĀCIJAS DIENA																																								
GĻOTU DAUDZUMS (1-5)																																								

Citas pazīmes

Ovulācijas sāpes																																								
Spiediens uz taisno zarnu																																								
Sāpīgas krūtis																																								
Auglīgās dienas	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
Intīmās attiecības																																								

Dzemdes kakla simptomu tabula

Dzemdes kakls: <u>C</u>iets vai <u>M</u>īksts																																								
Augsts vai Zems																																								
Atvērts vai Slēgts																																								

Gļotas		**Temperatūra**		**Dzemdes kakls**	
Diena, kad parādās pirmās gļotas		Pirmoreiz t^0 virs pārklājošās līnijas		Diena, kad notiek pirmās izmaiņas	
Diena, kad parādās auglīgās gļotas		3. paaugstinātas t^0 diena		Kulminācijas diena	
KULMINĀCIJAS diena		Pacēlums par 0.2^0 ?		Kulminācijas diena +3	
Gļotu simptomu kulminācija + 3		**Ja nē, gaidīt 4. paaugstinātās t^0 dienu**		Šī cikla garums:	