Cikla sākums: 2008.gada 05. marts **Temperatūras mērīšanas laiks:** 07:00 **Vieta:** mute

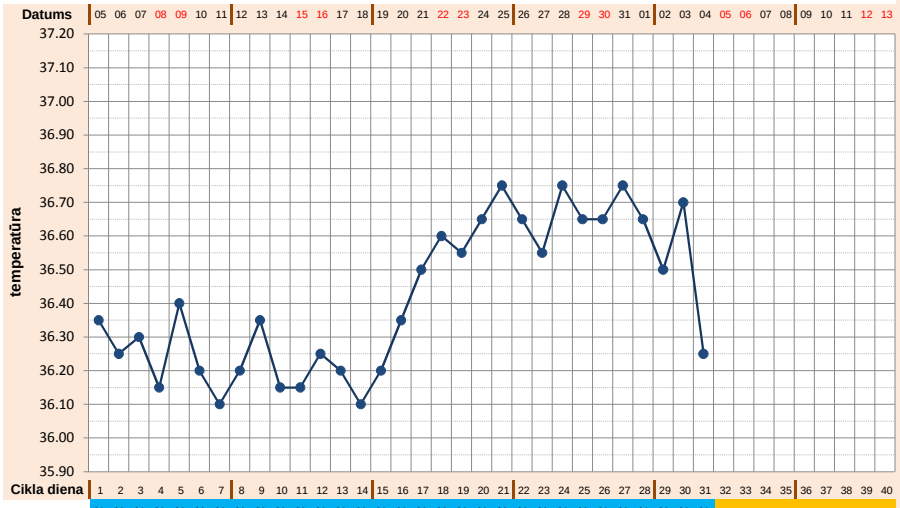
Karte Nr.

Temp. kāpums pēdējā ciklā?

Īsākais cikls pēdējā gadā?

Garākais cikls gada laikā?

Īsākā cikla – 20 (21) likums
n.a.



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	x	x	x	x	x																										x									
smērēšanās						x																																		
Sajūtas: sauss						x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												
Krāsa: nav redzamas gļotas						x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												
Sajūtas: mitrs										x	x	x				x	x												x	x										
Krāsa: balta										x	x					x	x												x	x										
duļķaina												x																												
Tips: biezas										x	x																													
lipīgas, kunkuļainas																x	x																							
līmīgas												x																	x	x										
Sajūtas: slapjš													x	x	x																								
slapjš, slidens																																								
Krāsa: duļķaina/ skaidra														x	x																								
caurspīdīgas														x	x																									
Tips: slidenas, staipīgas													x	x	x																								
kā jēlas olas baltums														x	x																								
KULMINĀCIJAS DIENA																																							
GĻOTU DAUDZUMS (1-5)										1	1	3	3	4	5	1	1																							

Ovulācijas sāpes														x	x																									
Spiediens uz taisno zarnu															x																									
Sāpīgas krūtis																x	x	x							x	x	x	x	x	x										
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 kakls: **C**iets vai **M**īksts						C	C	C	M	M	M	M	M	M	C	C	C	C	C																				
Augsts vai Zems										o	o		o	O	O	O																								
Atvērts vai Slēgts						•	•	•	•	o		o				o	•	•	•																					

Gļotas

Diena, kad parādās pirmās gļotas

Diena, kad parādās auglīgās gļotas

KULMINĀCIJAS diena

Gļotu simptomu kulminācija + 3 n.a.

Temperatūra

Pirmoreiz t^0 virs pārklājošās līnijas

3. paaugstinātas t^0 diena n.a.

Pacēlums 0.2 virs pārklājošās līnijas? jā

Ja nē, gaidīt 4. paaugstinātās t^0 dienu

Dzemdes kakls

Kulminācijas diena

Kulminācijas diena +3 n.a.

Šī cikla garums: 30

Piezīmes:

visauglīgākā diena
slēdz auglību pēc pazīmes, kas parādās visvēlāk