



Miejsce **P**  
 Godzina **6.30**

Nr cyklu **9**

Długość fazy niższej temp. **15**

Długość cyklu **29**

27-19=8  
 13- 6=**7**

27-19=8  
 13- 6=**7**

- 17 □ niedziele i święta
- 13 □ najkrótsza faza niższej temperatury z ostatnich 6 (12) cykli
- 27 □ najkrótszy cykl miesięczny z ostatnich 6 (12) cykli
- dzień miesiączki
- suchość
- niezmienną się skąpa wydzielina przed wystąpieniem śluzu szyjkowego u tych kobiet, które nie odczuwają suchości oraz śluz po szczycie: lepki, gęsty, mętny
- estrogenny śluz szyjkowy: zmienia się, staje się obfitszy, płynny, bardziej przejrzysty i rozciągliwy, podobny do surowego białka kurzego jaja, daje odczucie wilgotności i śliskości

- ⊗ szczyt objawu śluzu
- ◆ ból owulacyjny
- ⊖ ból głowy
- ⊥ parcie na stolec lub biegunka, częstsze oddawanie moczu
- || wzmożona pobudliwość
- Z klucie w łydkach lub żylakach
- U objaw sutkowy
- ↓ współzycie małżeńskie
- ♥ dzień pewnego rozpoznania poczęcia dziecka
- Miejsce mierzenia temperatury:
- P pochwa
- O odbytnica
- U usta
- ▣ ostatni dzień fazy niższej temperatury przed skokiem w metodzie termicznej

### Cechy śluzu szyjkowego

ODCZUCIE		WYGLĄD		ILOŚĆ	
s	sucho	g	gęsty	m	mało
jns	już nie sucho	mę	mętny	d	dużo
l	lepki	b	biały		
w	wilgotno	ż	żółtawy		
mo	mokro	r	rozciągliwy		
śl	ślisko	p	przejrzysty		
ol	naoliwienie	jb	jak białko jaja		