

Miejsce **P**

Godzina **6.00**

Asia
lat 26

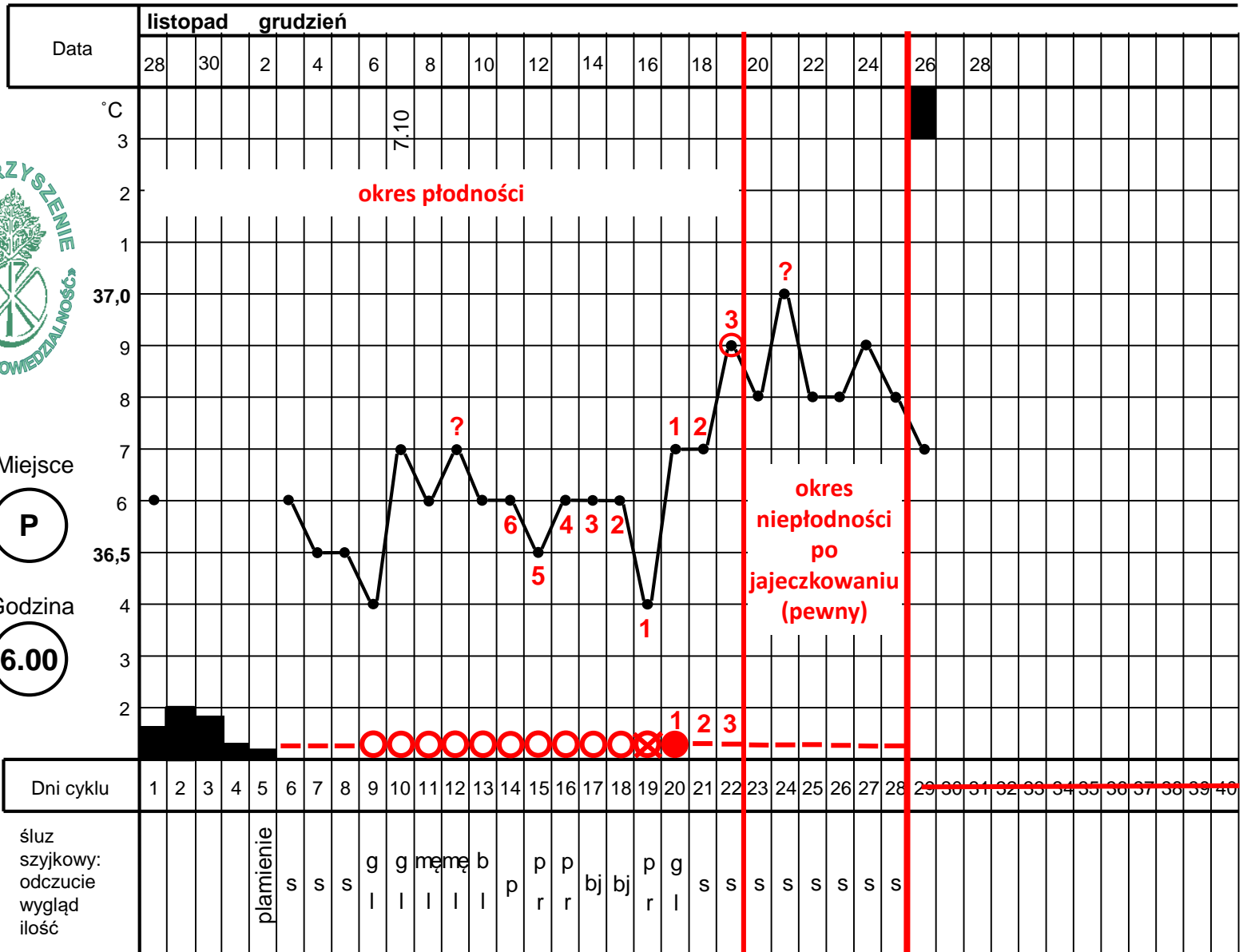
Nr cyklu **1**

Zapytać o:
- porody (poronienia)
- choroby przewlekłe
- stałe leki
- rodzaj pracy

Długość fazy niższej temp. **19**

Długość cyklu **32**

Uwaga: Do opisu śluzu stosować znaki i opisy z metody polskiej.
Na pierwszej karcie zwracamy uwagę na objaw dni niepłodności po miesiączce.
U Asi objawem dni niepłodności po miesiączce jest sucho.



Asia

Nr cyklu

2

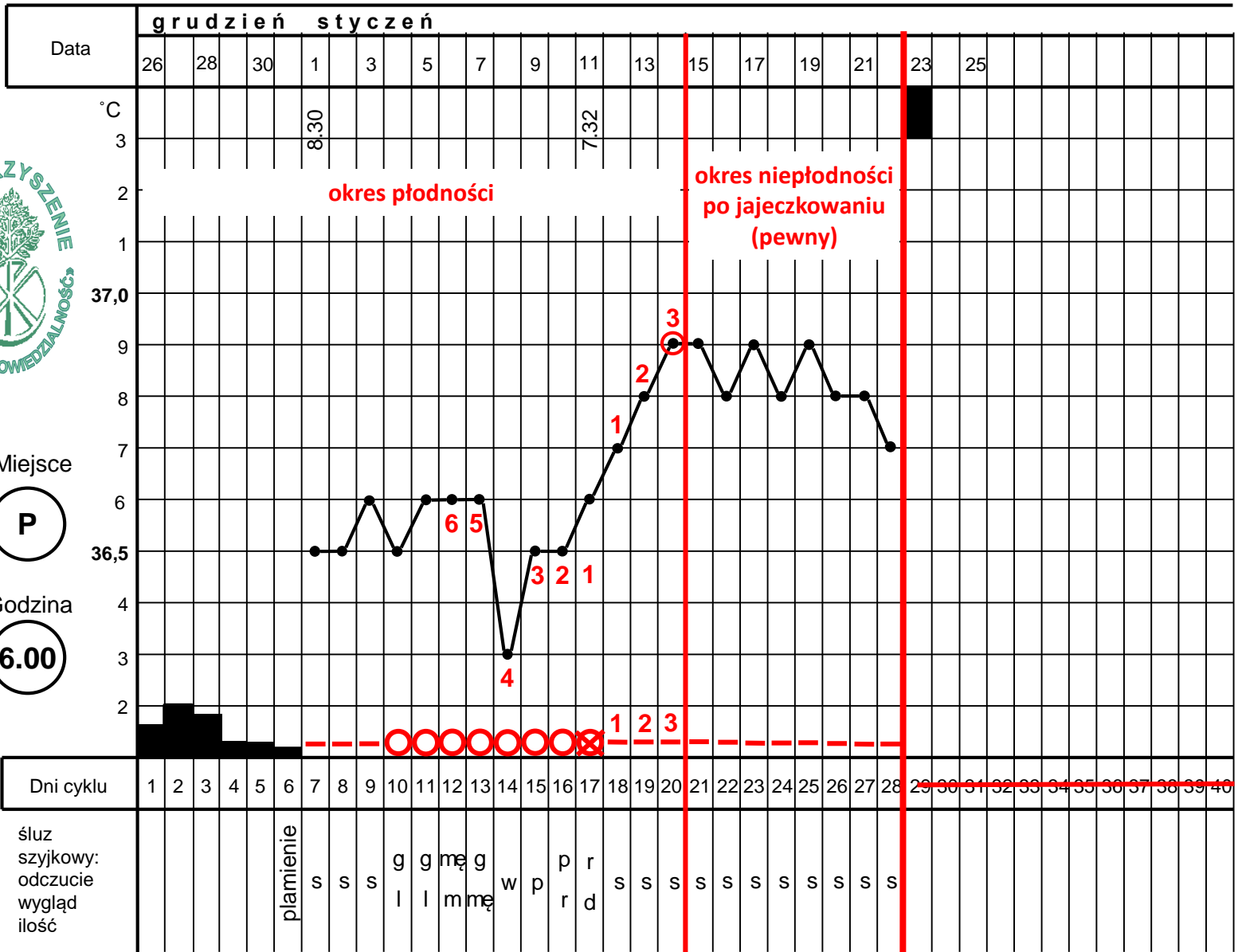
Długość fazy niższej temp.

19

Długość cyklu

28

Zwrócić uwagę na czynniki zewnętrzne mające wpływ na temperaturę i zapisuj je na karcie.



Asia

Nr cyklu

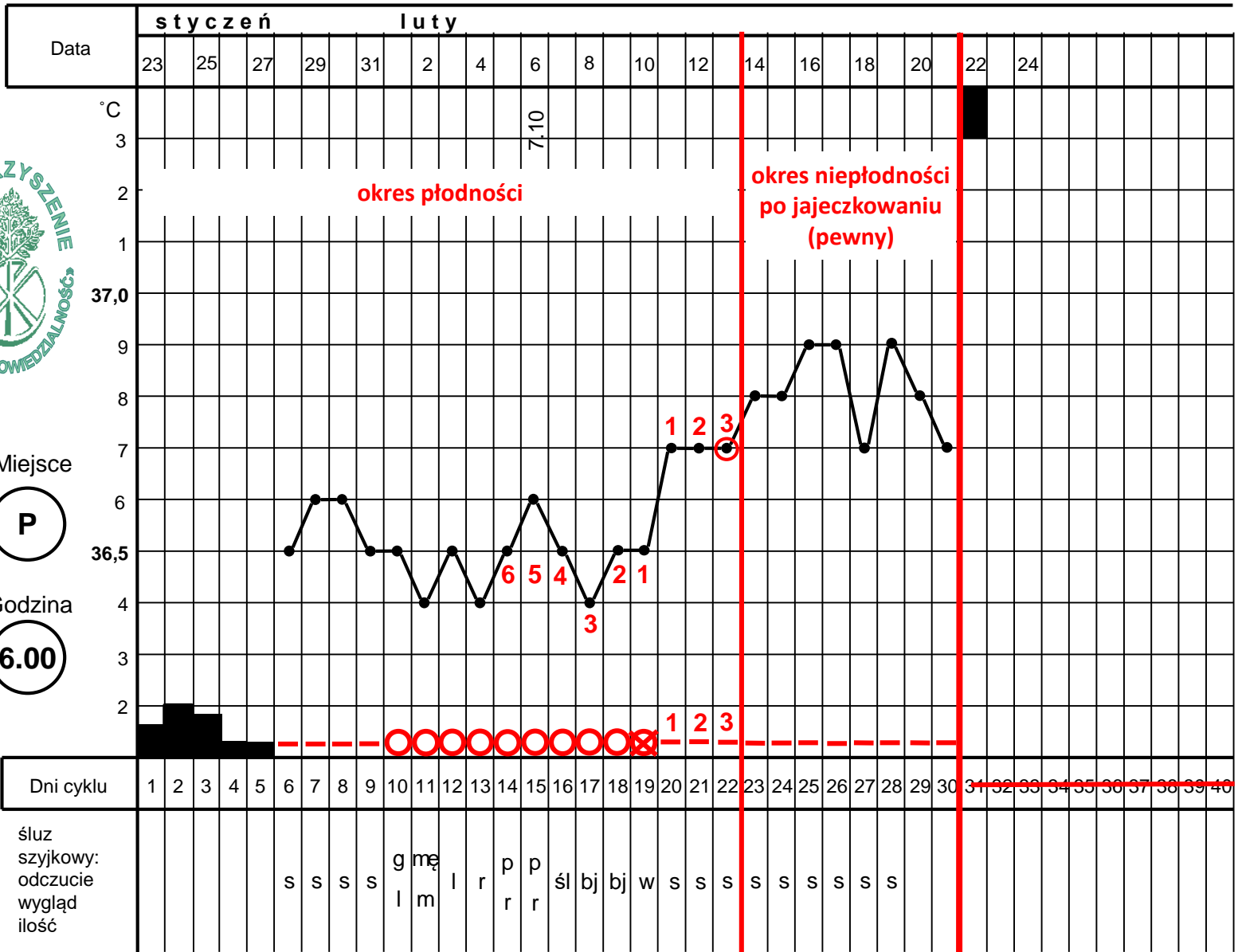
3

Długość fazy
niższej temp.

17

Długość cyklu

28



Asia

Nr cyklu

4

Długość fazy niższej temp.

19

Długość cyklu

30



Asia

Nr cyklu

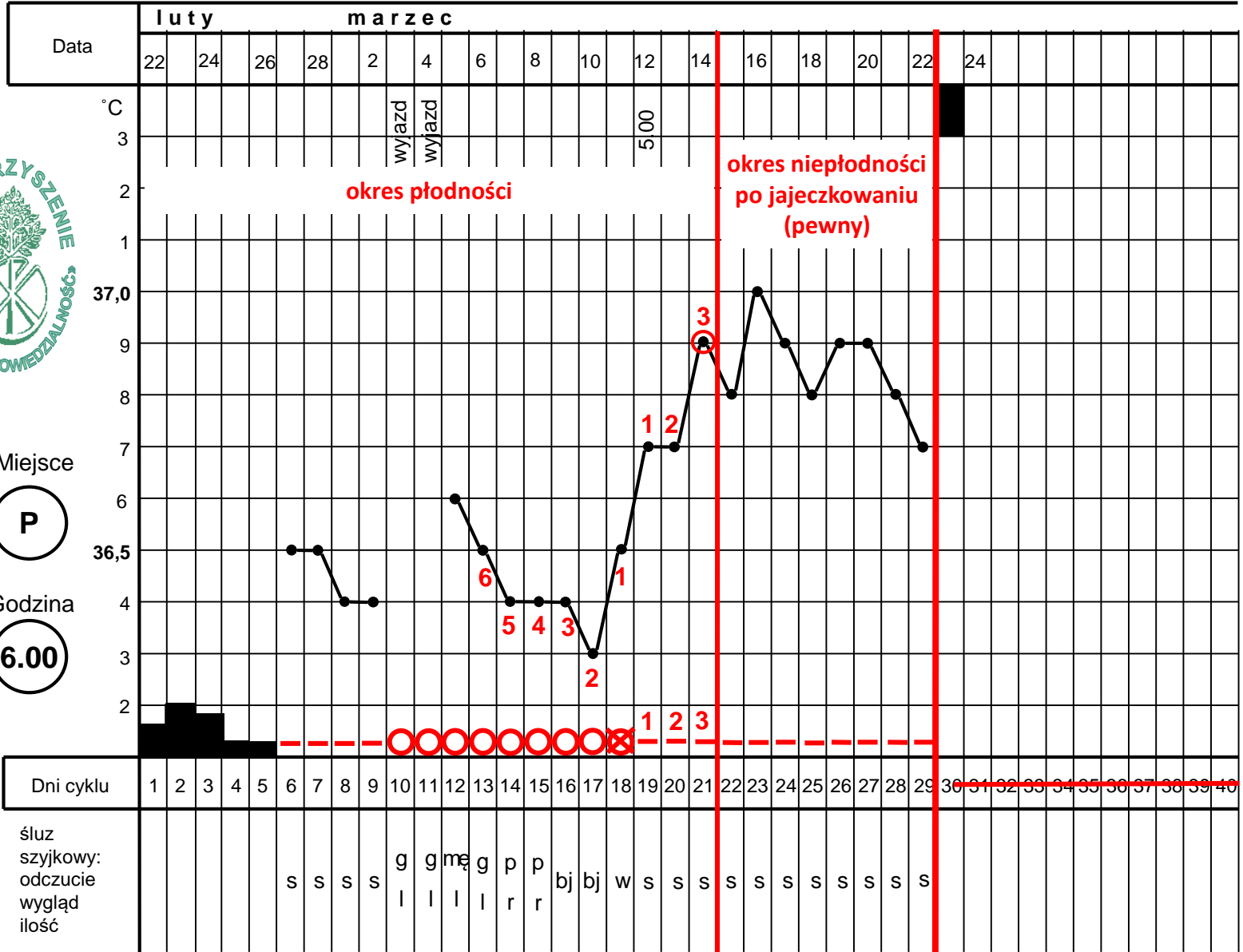
5

Długość fazy niższej temp.

18

Długość cyklu

29



Miejsce

P

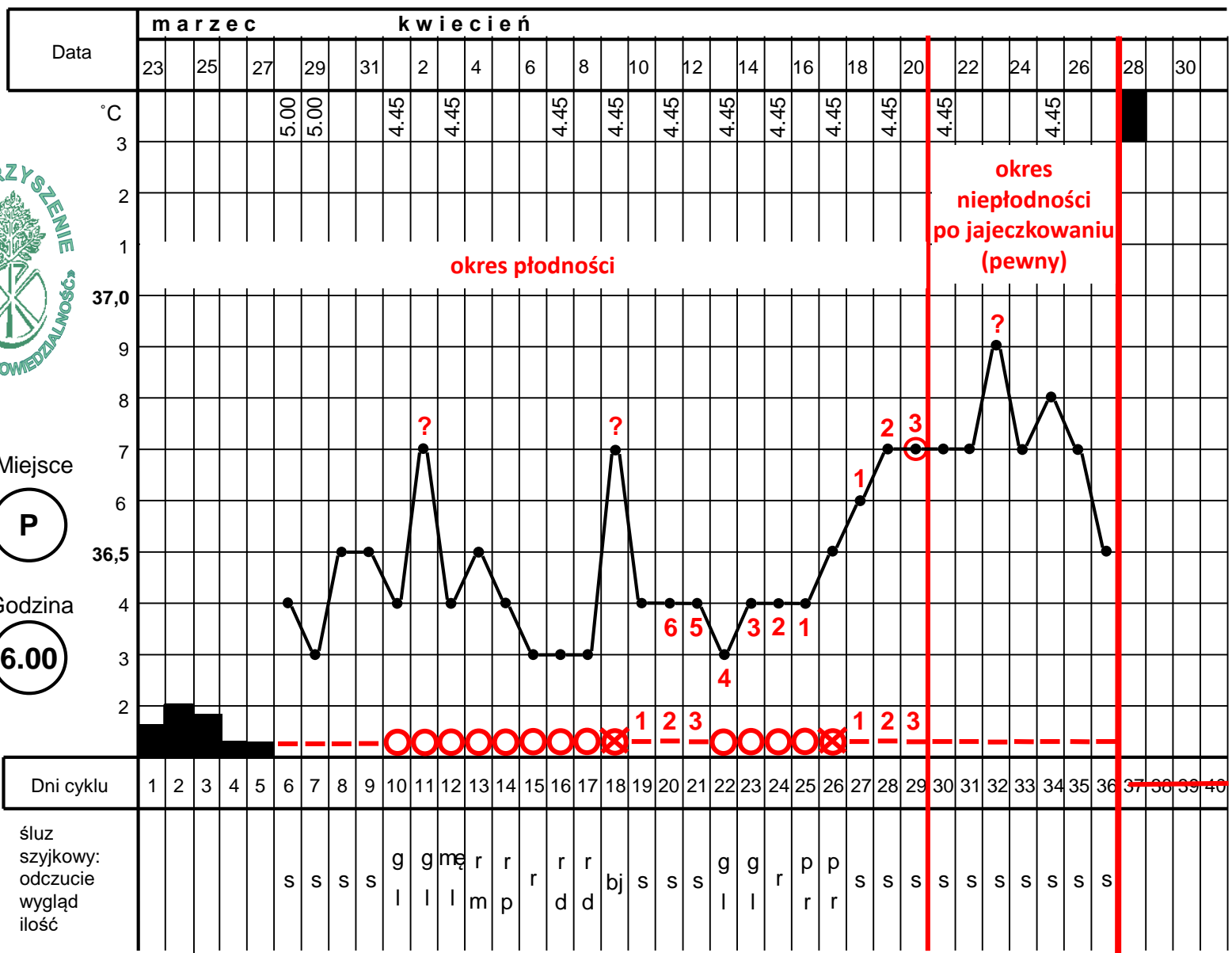
Godzina

6.00

śluz
szybkowy:
odczucie
wygląd
ilość

okres płodności

okres niepłodności
po jajczkowaniu
(pewny)



Asia

Nr cyklu

6

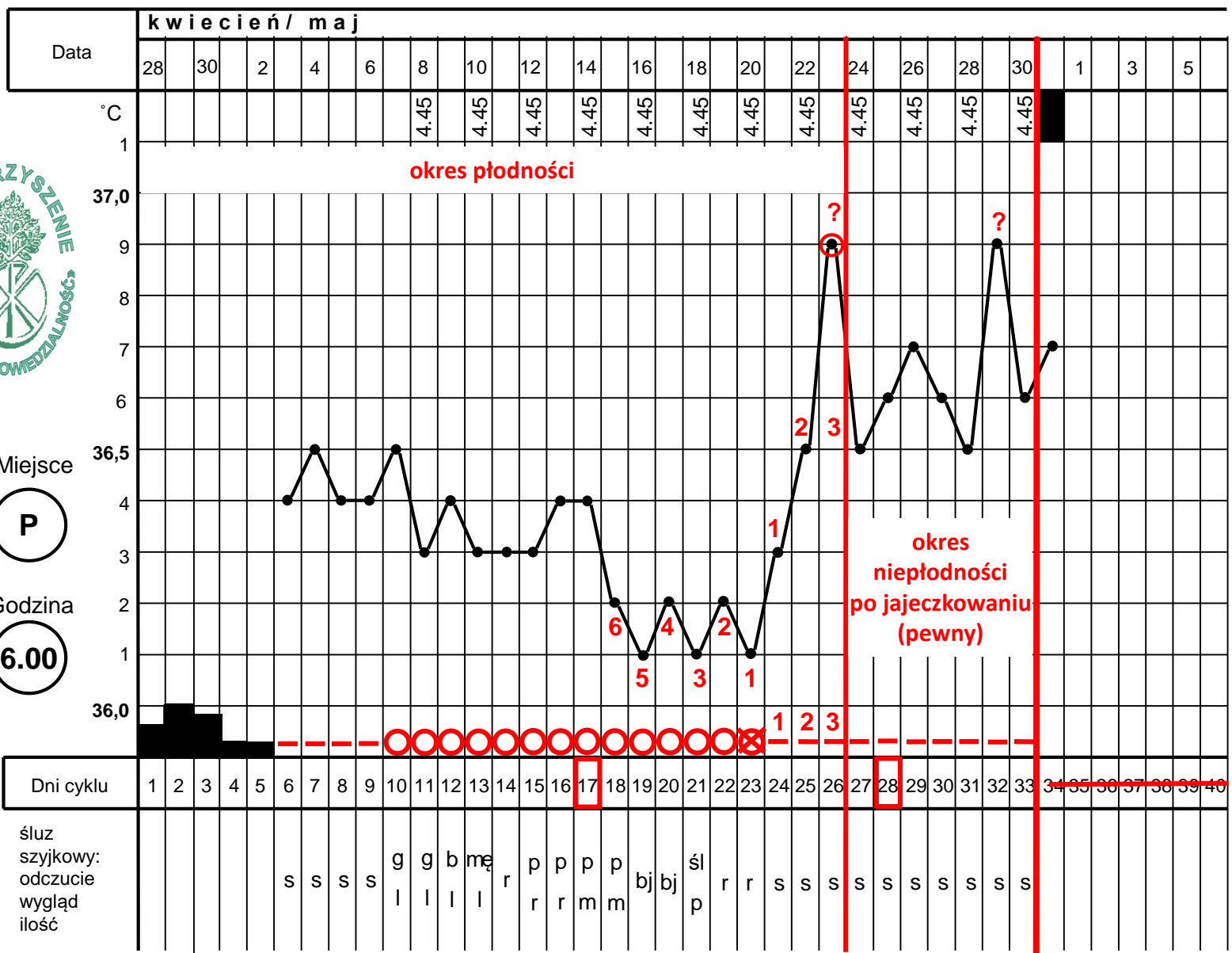
Długość fazy niższej temp.

25

Długość cyklu

36

Zwrócić uwagę na czynniki zewnętrzne mające wpływ na temperaturę i zapisuj je na karcie! Po cyklu przedłużonym nie obliczamy okresu niepłodności przed jajczkowaniem.



Asia

Nr cyklu

7

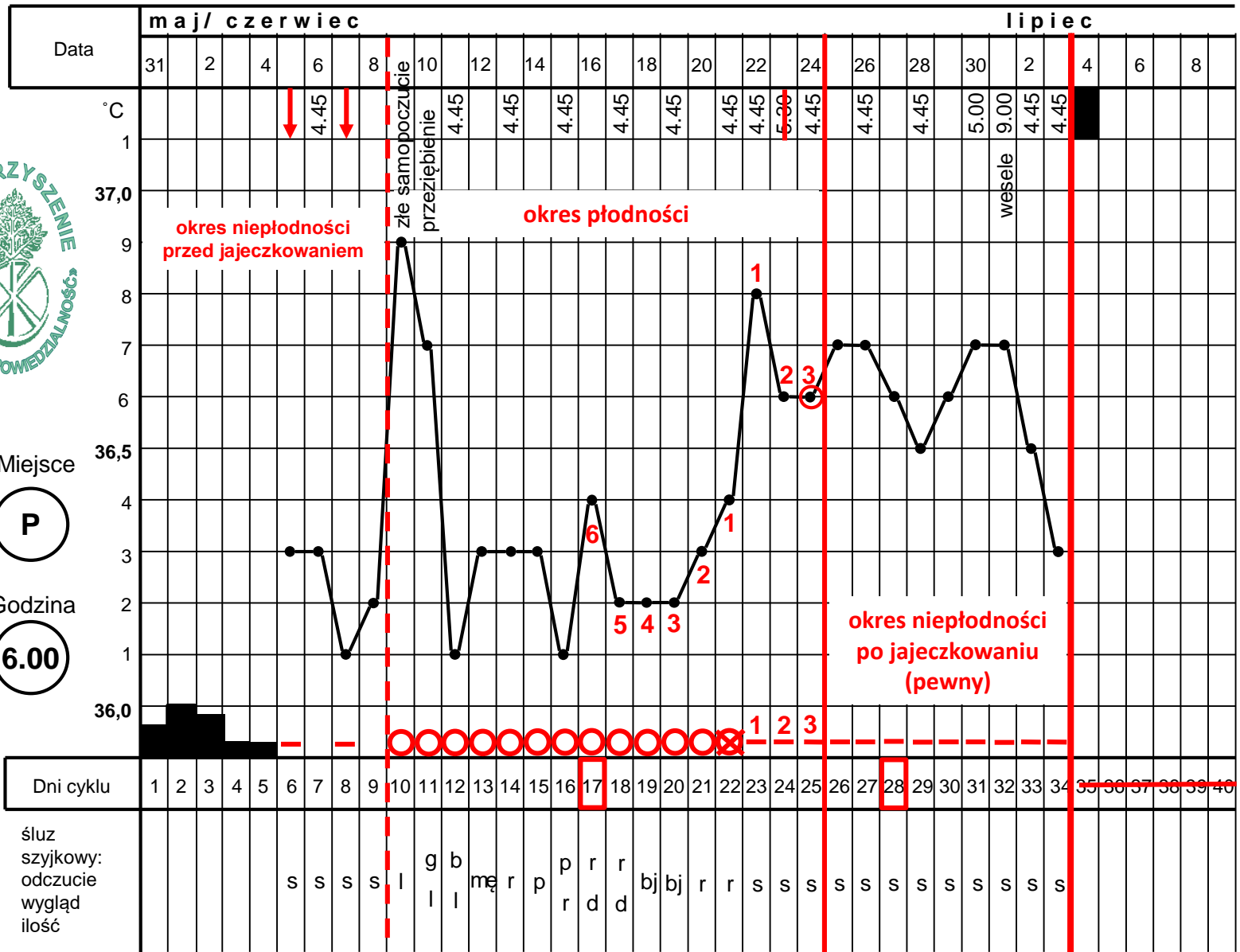
Długość fazy niższej temp.

23

Długość cyklu

33

28-19=9
17-6=11



Asia

Nr cyklu

8

Długość fazy niższej temp.

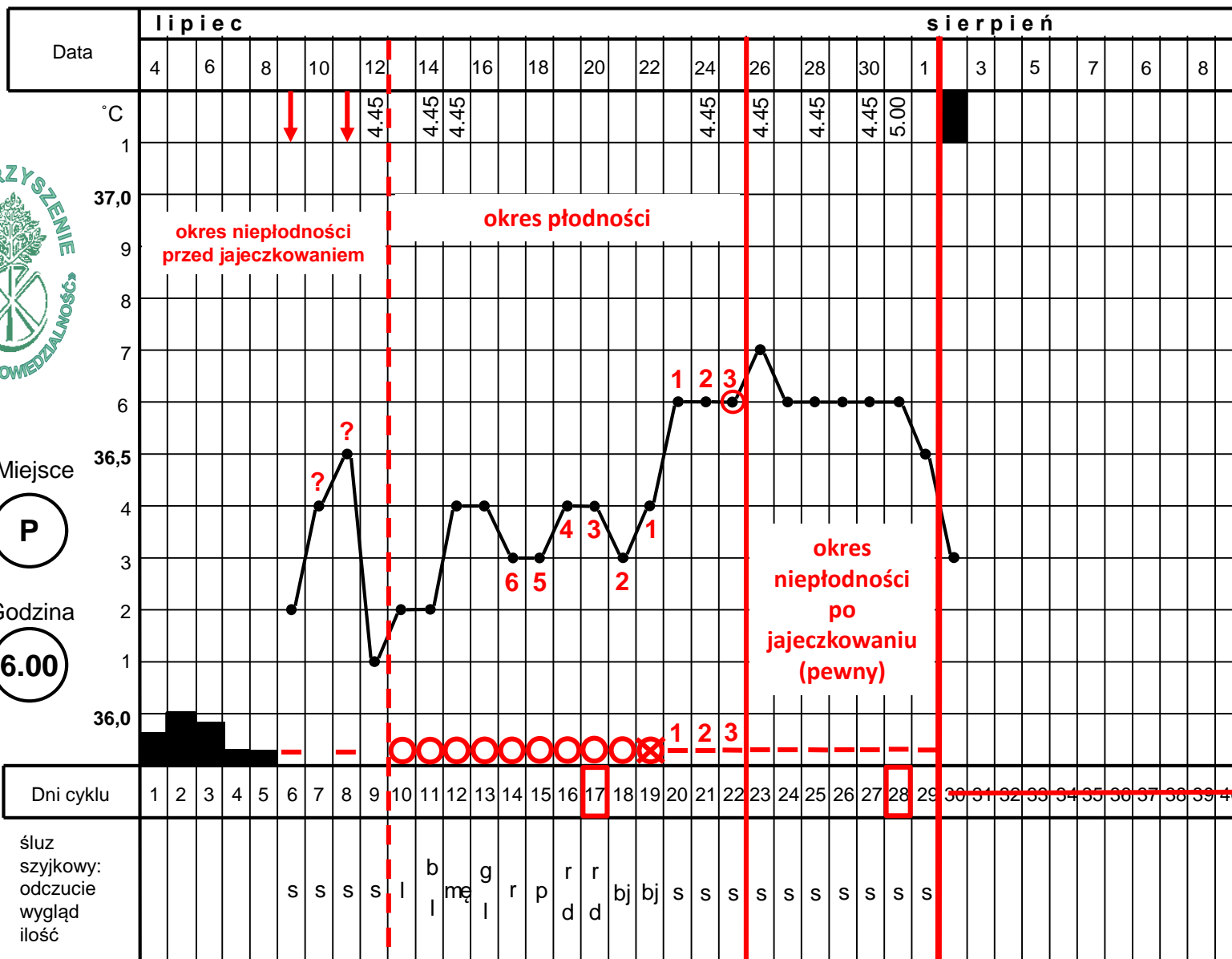
22

Długość cyklu

34

28-19=9

17-6=11



Asia

Nr cyklu

9

Miejsce

P

Godzina

6.00

Długość fazy niższej temp.

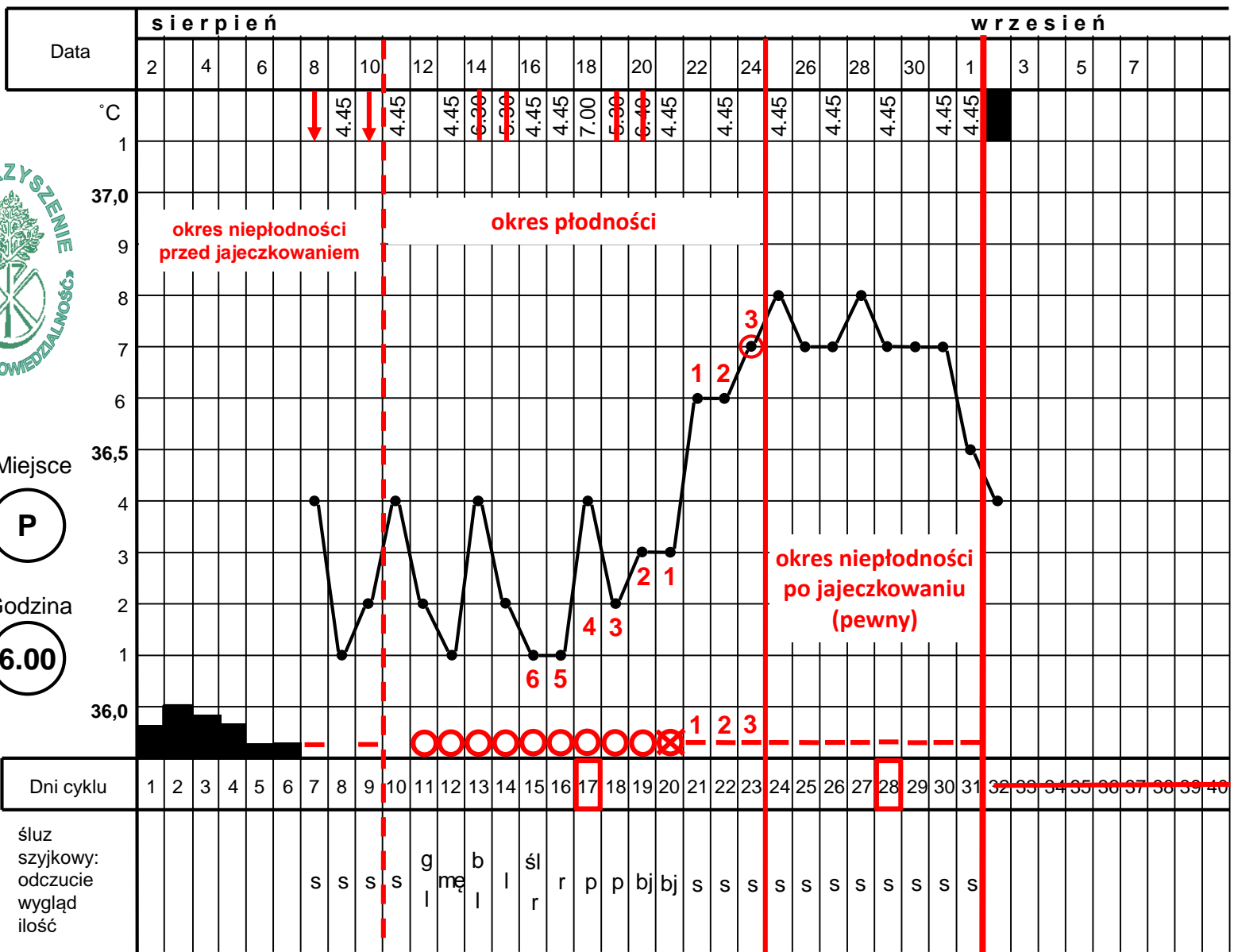
19

Długość cyklu

29

28-19=9

17-6=11



Asia

Nr cyklu

10

Długość fazy niższej temp.

20

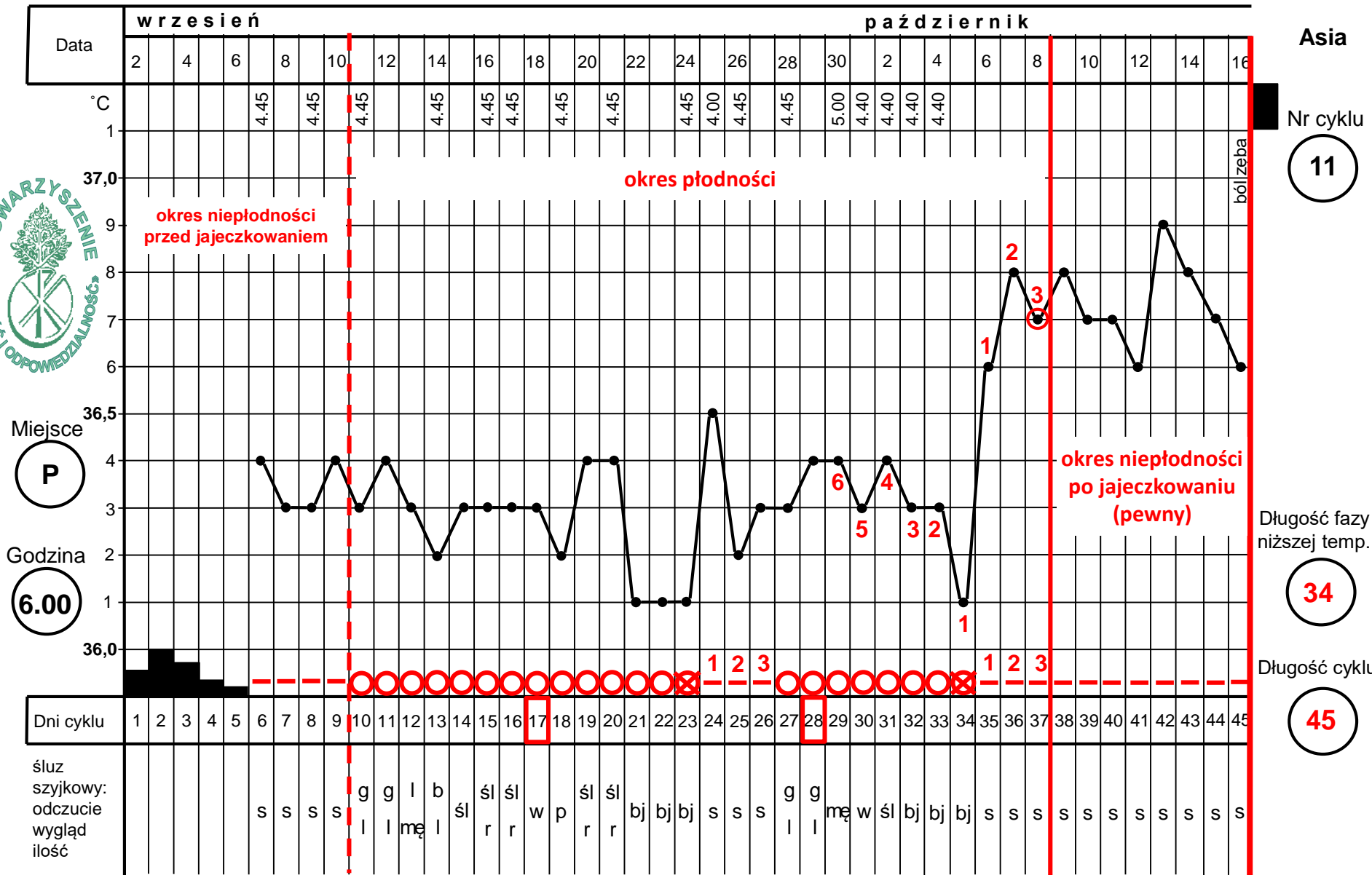
Długość cyklu

31

28-19=9

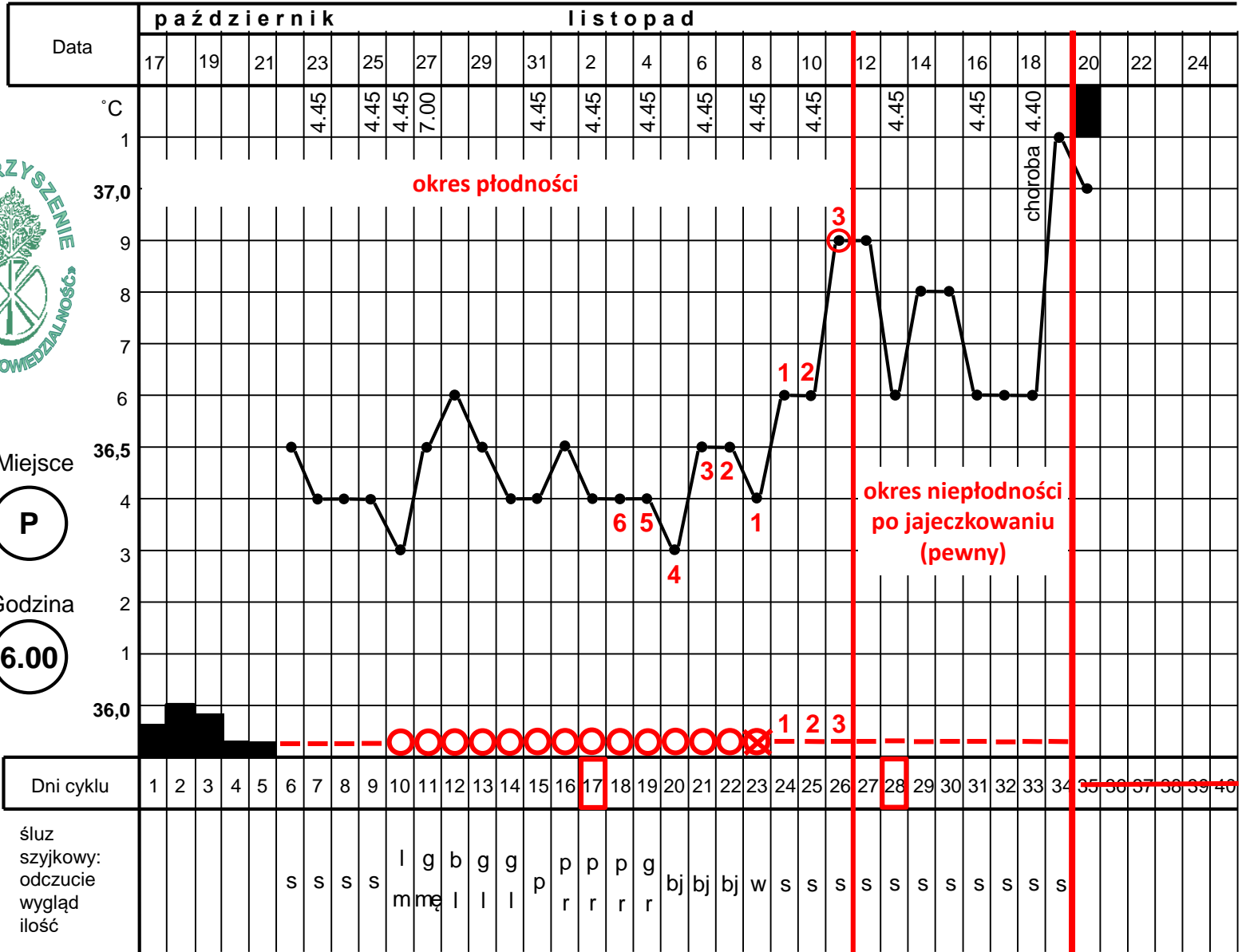
17-6=11

Poprzedni cykl 10 był prawidłowy, długość cyklu 31 dni, długość fazy niższej temp. 20 dni.



Zwrócić uwagę na czynniki zewnętrzne mające wpływ na temperaturę i zapisuj je na kartce!

Uwaga: Po cyklach jednofazowych i dwufazowych przedłużonych nie wyznaczamy w kolejnym cyklu (nr 12) okresu niepłodności przed jajczkowaniem.



Asia

Nr cyklu

12

Długość fazy niższej temp.

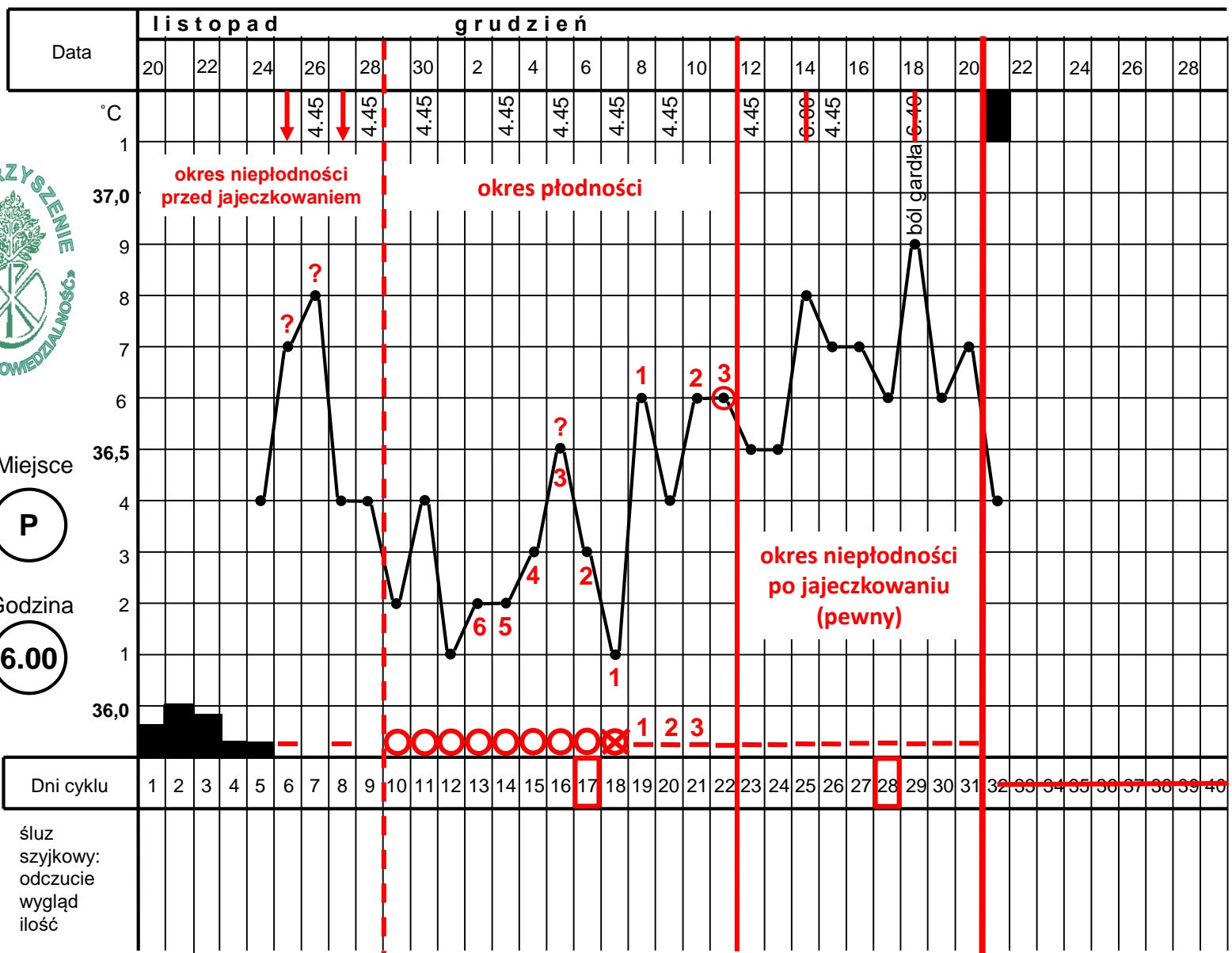
23

Długość cyklu

34

28-19=9

17-6=11



Asia

Nr cyklu

13

Długość fazy niższej temp.

18

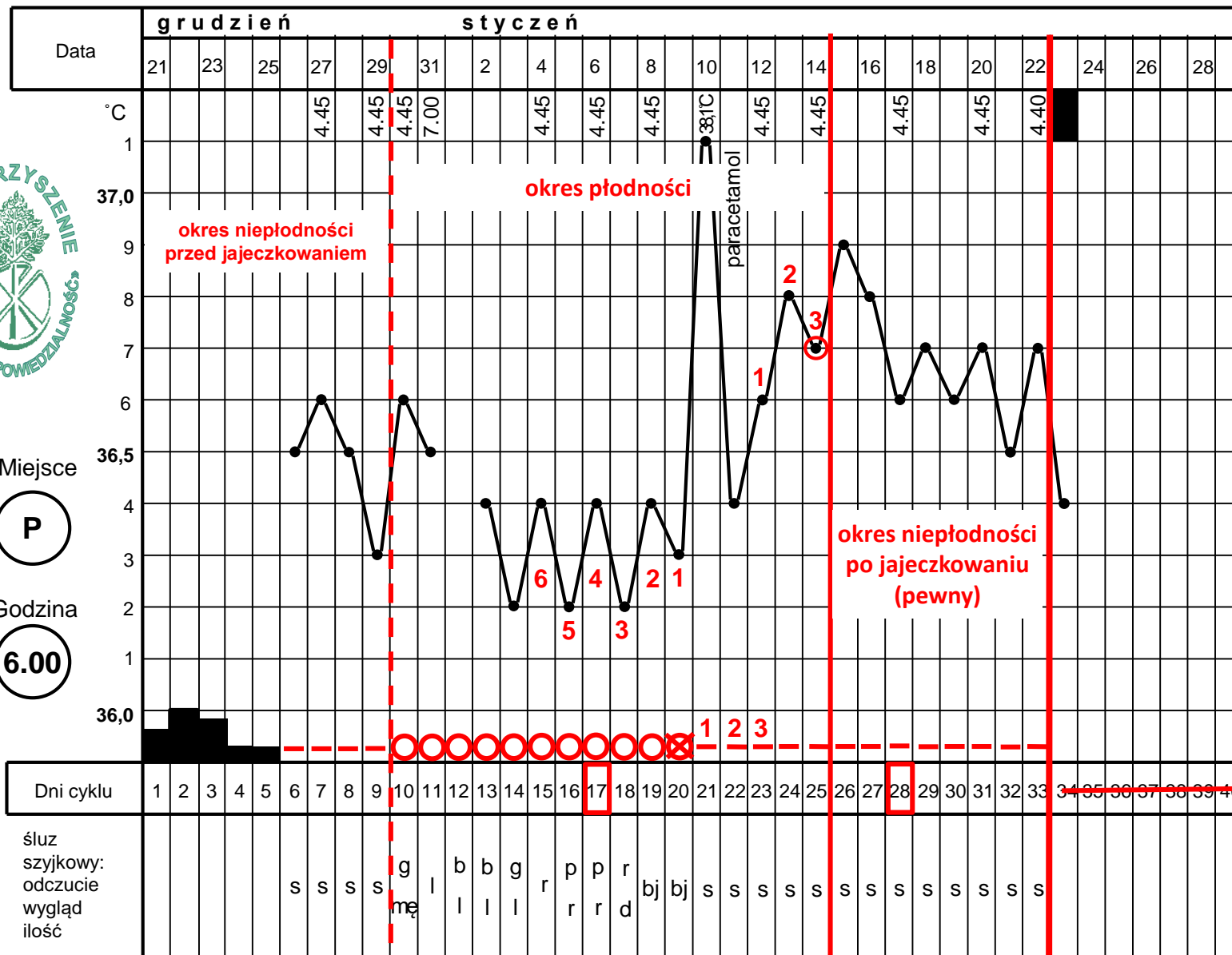
Długość cyklu

31

28-19=9

17-6=11

Przypomnienie: po 12 cyklach wyliczamy okres niepłodności biorąc pod uwagę 12 ostatnich prawidłowych cykli (pomijając jednofazowe, przedłużone, trudne do odczytu zaburzone chorobą, o wyjątkowo skróconej fazie wyższej temperatury).



Asia

Nr cyklu

14

Długość fazy niższej temp.

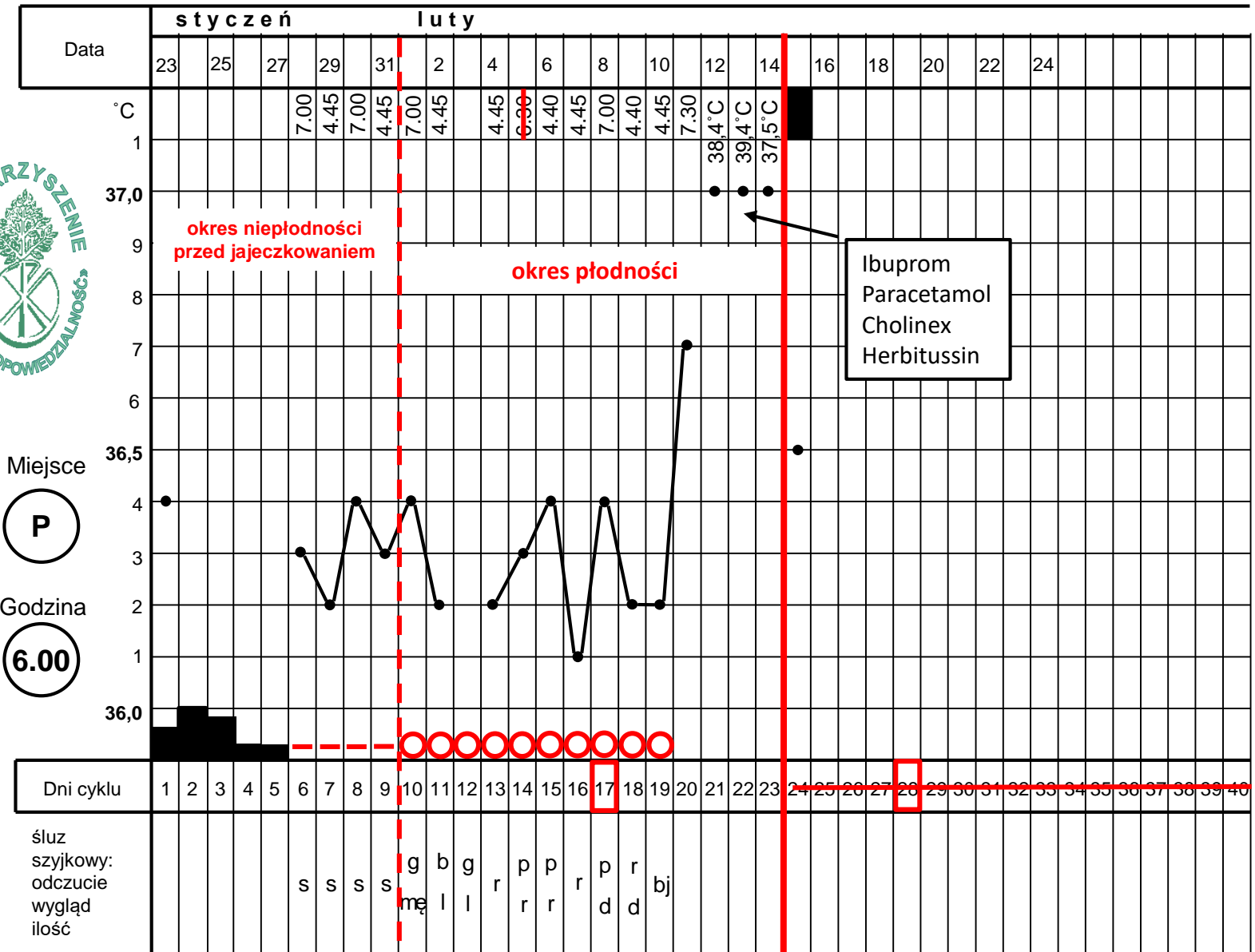
20

Długość cyklu

33

28-19=9

17-6=11



Uwaga: Po cyklach jednofazowych, dwufazowych przedłużonych i trudnych do określenia (skróconych) nie wyznaczamy w kolejnym cyklu (nr 16) okresu niepłodności przed jajeczkowaniem. Można zasugerować kobiecie ustalanie godziny mierzenia na 5.30, aby uniknąć zapisywania godziny 4.45, która mieści się w tolerancji godzinnej.

Asia

Nr cyklu

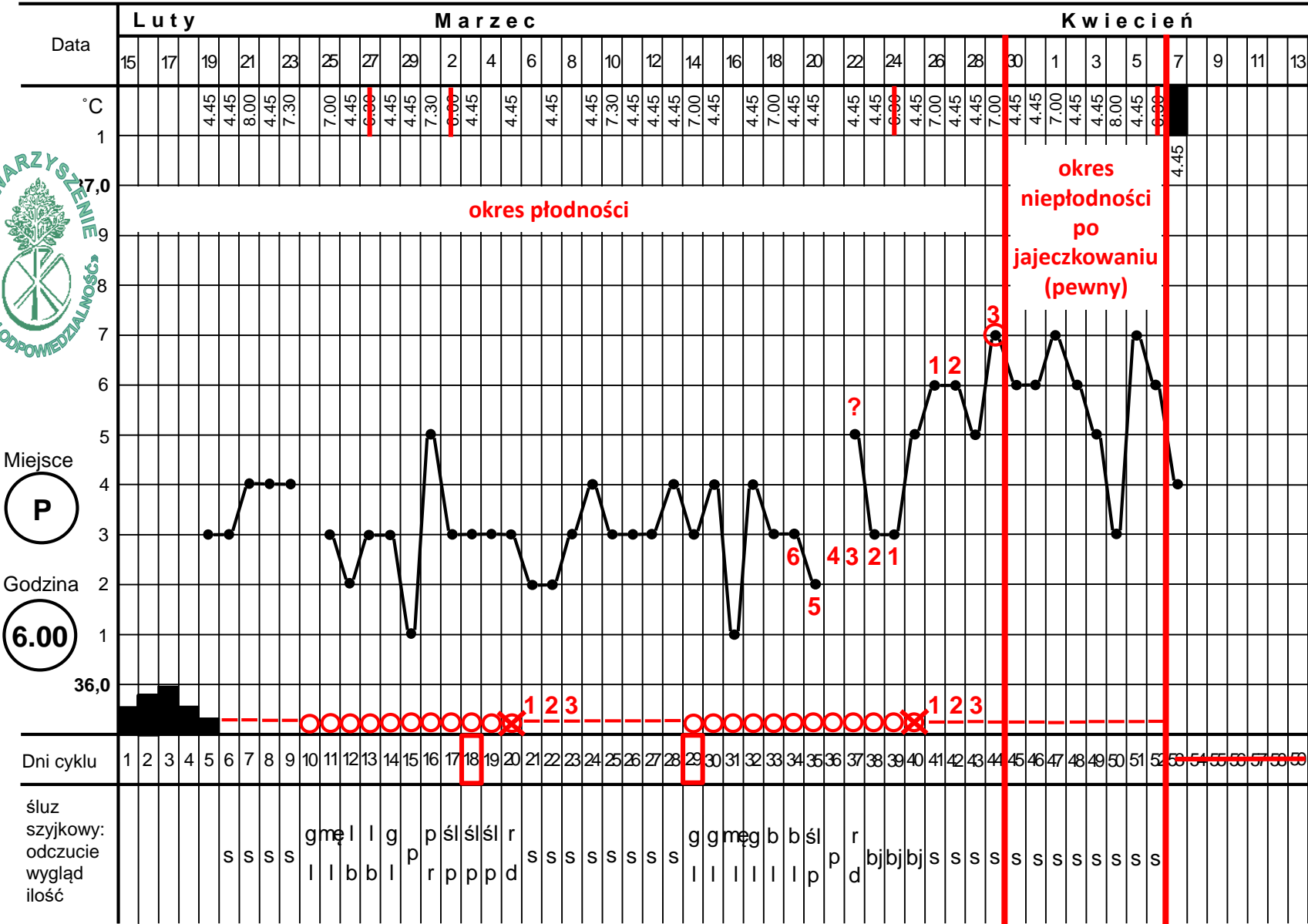
15

Długość fazy niższej temp.

?

Długość cyklu

23



okres płodności

okres niepłodności po jajczkowaniu (pewny)

Miejsce P

Godzina 6.00

Asia

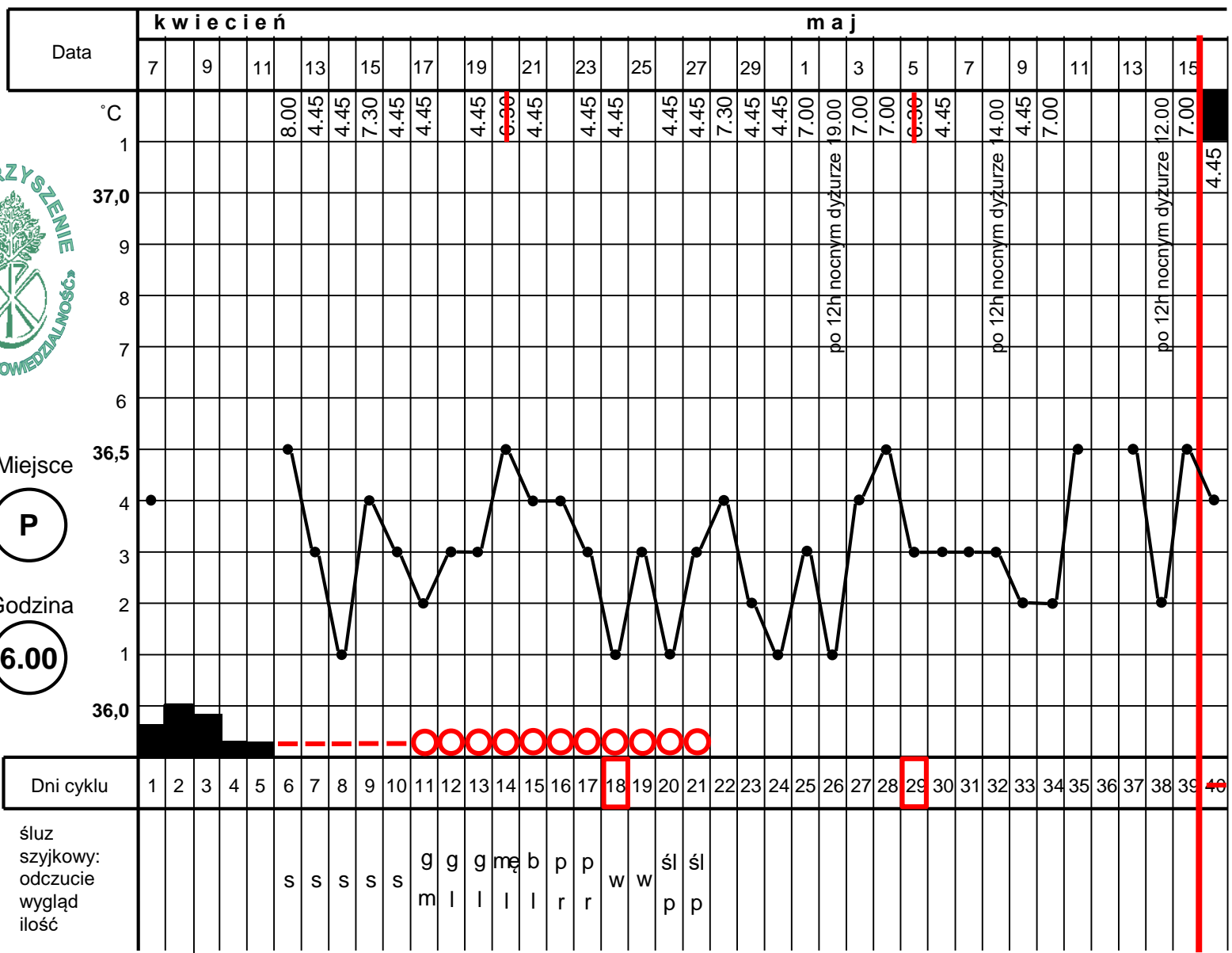
Nr cyklu 16

Długość fazy niższej temp.

39

Długość cyklu

52



Asia

Nr cyklu

17

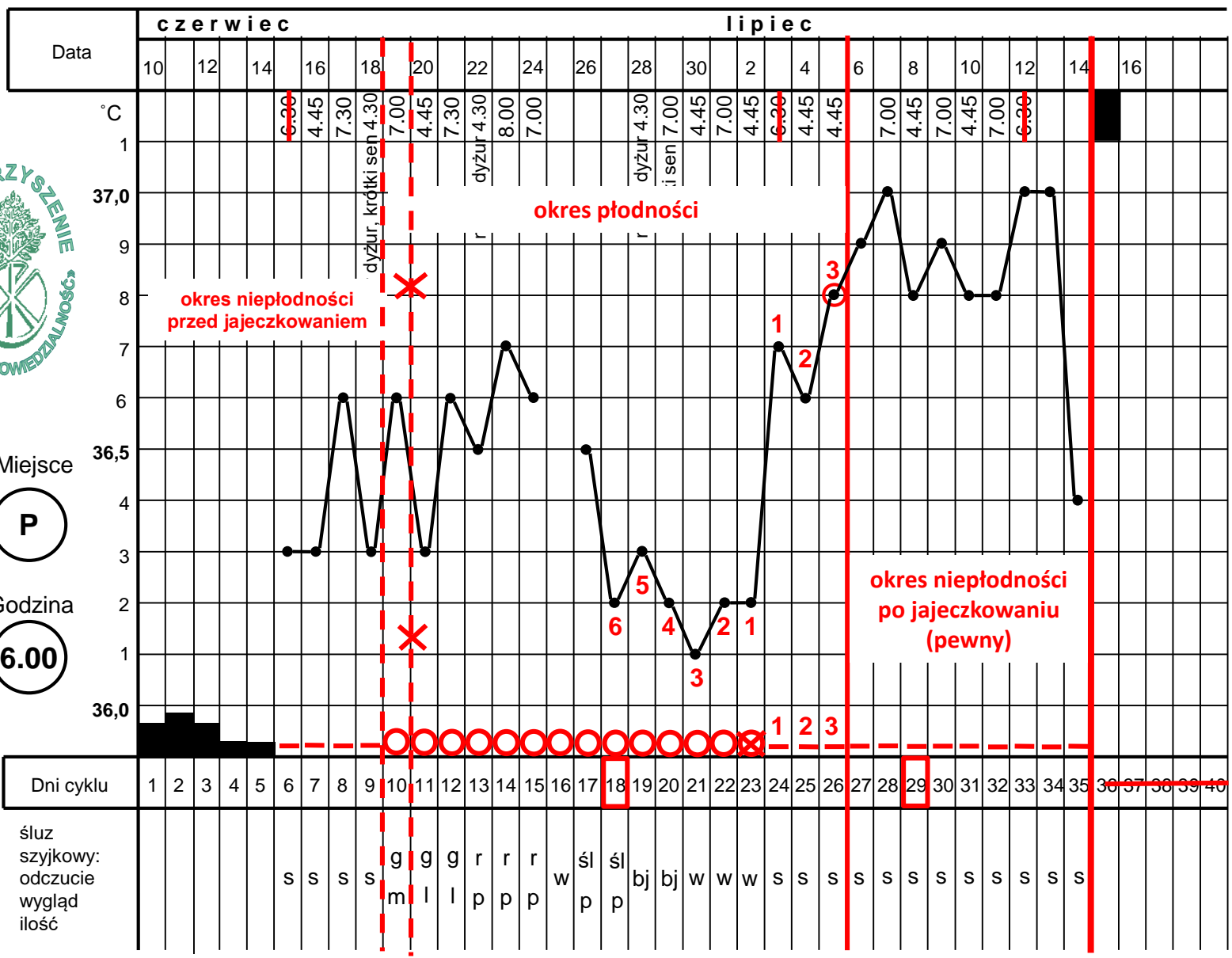
Długość fazy niższej temp.

-

Długość cyklu

39

Uwaga: zapytać kobietę jaki śluz obserwowała od 22 dnia cyklu.



Asia

Nr cyklu

19

Długość fazy niższej temp.

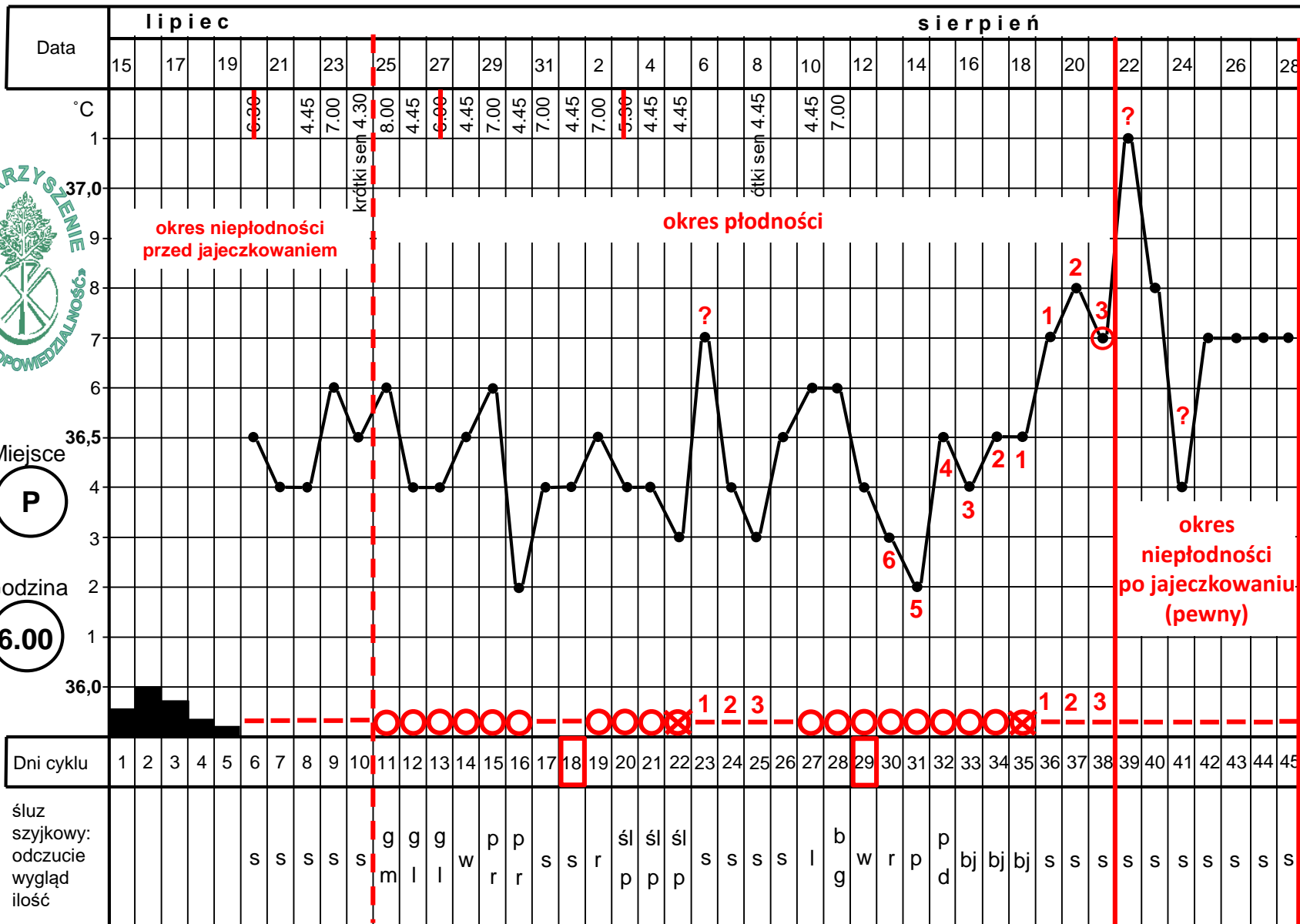
23

Długość cyklu

35

29-19=10

18-6=12



Asia



Nr cyklu
20

Długość fazy
niższej temp.
35

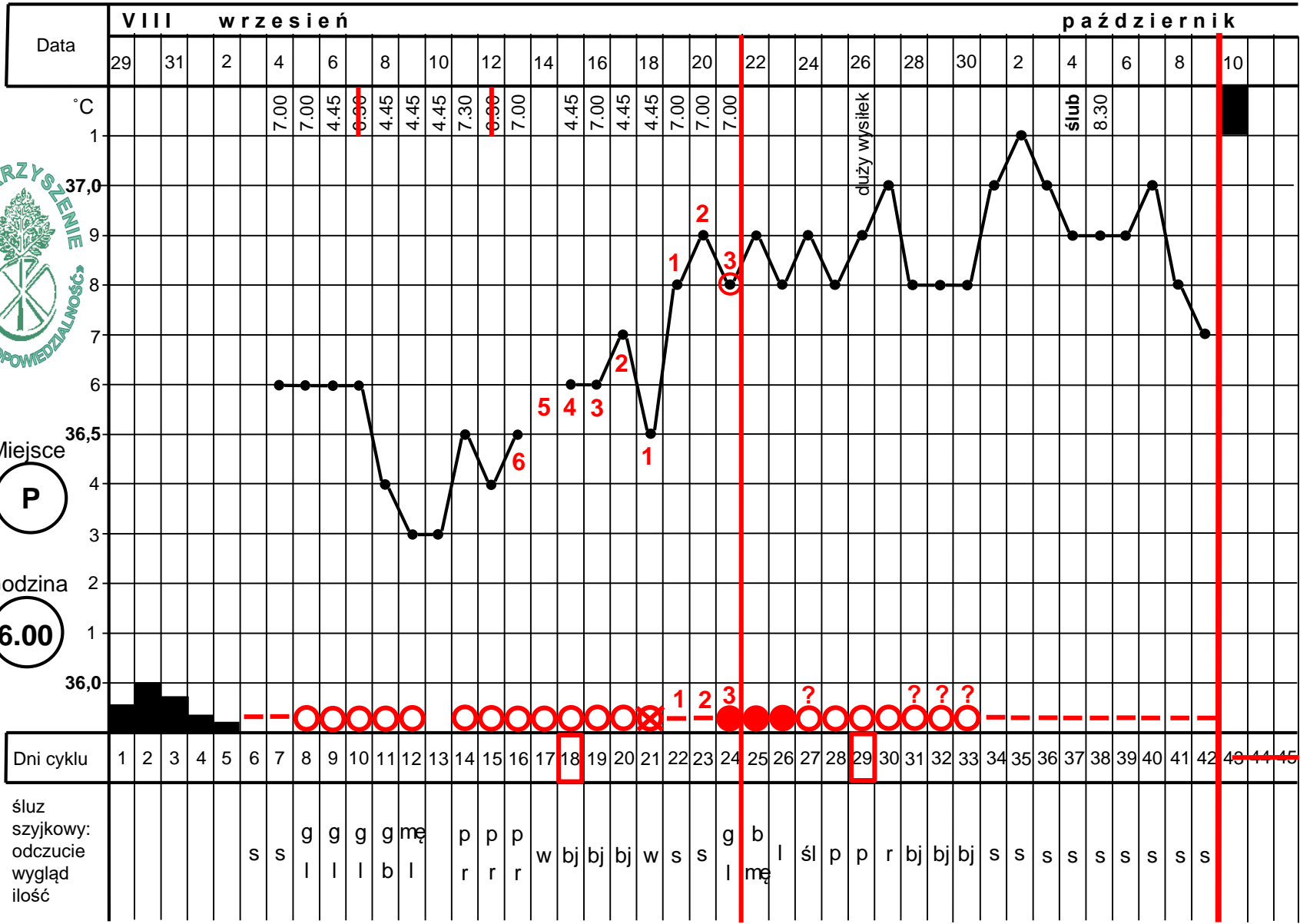
Długość cyklu

45

Uwaga: Po cyklach jednofazowych i dwufazowych przedłużonych nie wyznaczamy w kolejnym cyklu (nr 21) okresu nieplodności przed jajeczkowaniem.



Miejsce **P**
Godzina **6.00**



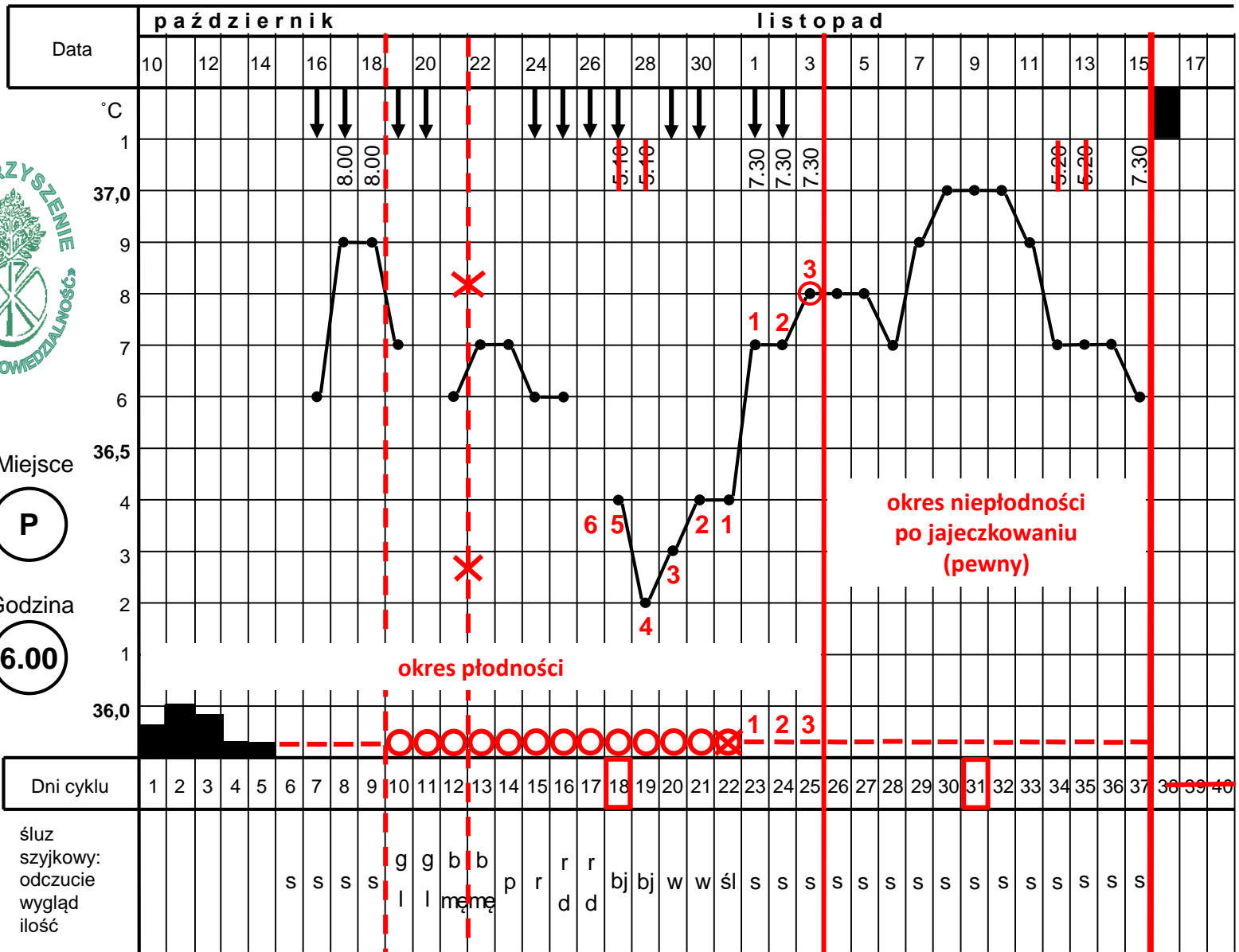
Asia
Nr cyklu **21**

Długość fazy niższej temp. **21**

Długość cyklu **42**

Uwaga: Sytuacja trudna do wyjaśnienia . Warto zapytać, czy kobieta jednorazowo przed ślubem nie zażywała hormonów, aby na czas ślubu nie mieć miesiączki?

31-19=12
18- 6=12



Asia

Nr cyklu
22

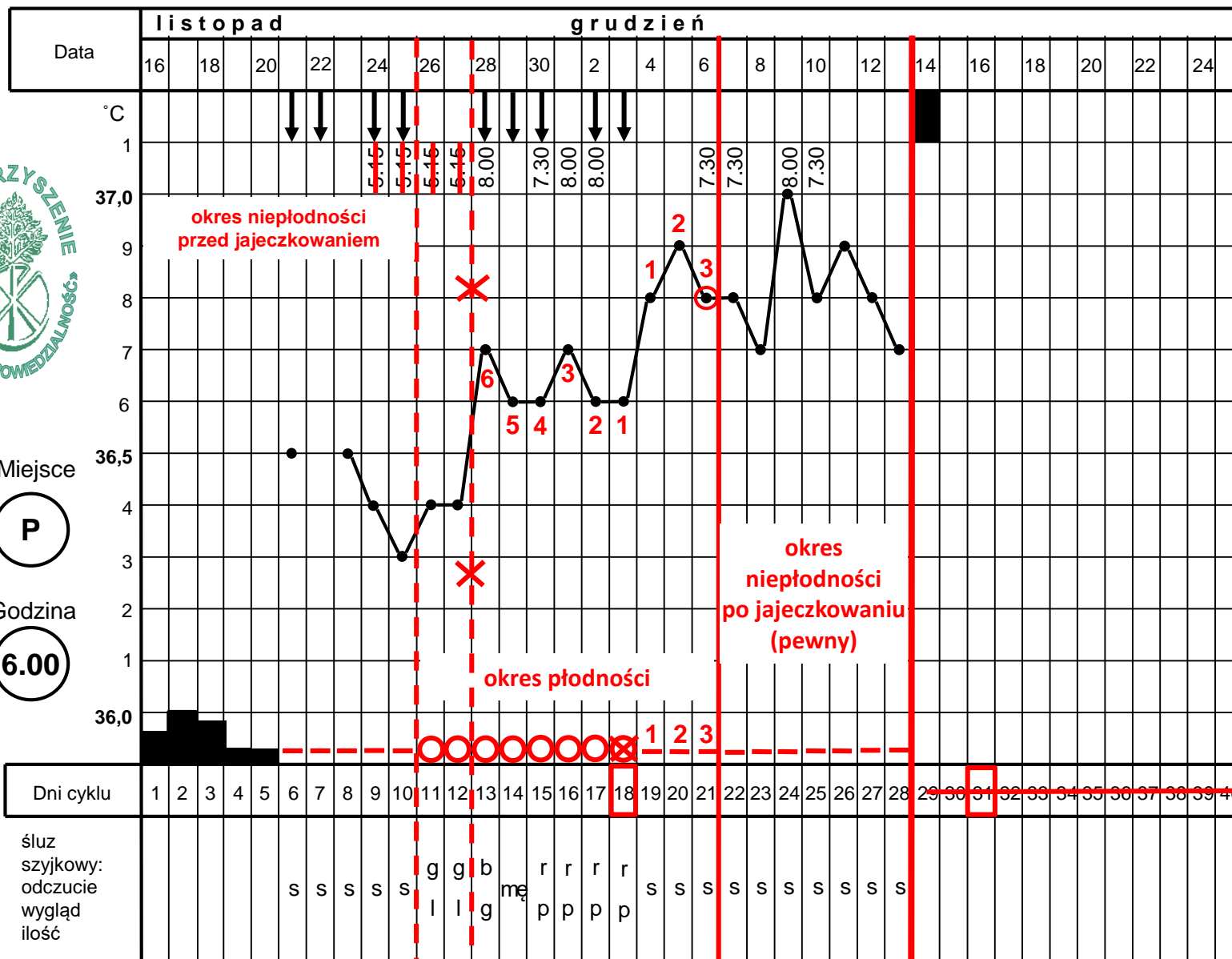
Miejsce
P

Godzina
6.00

Długość fazy niższej temp.
22

Długość cyklu
37

31-19=12
18- 6=12



Asia

Nr cyklu

23

Długość fazy niższej temp.

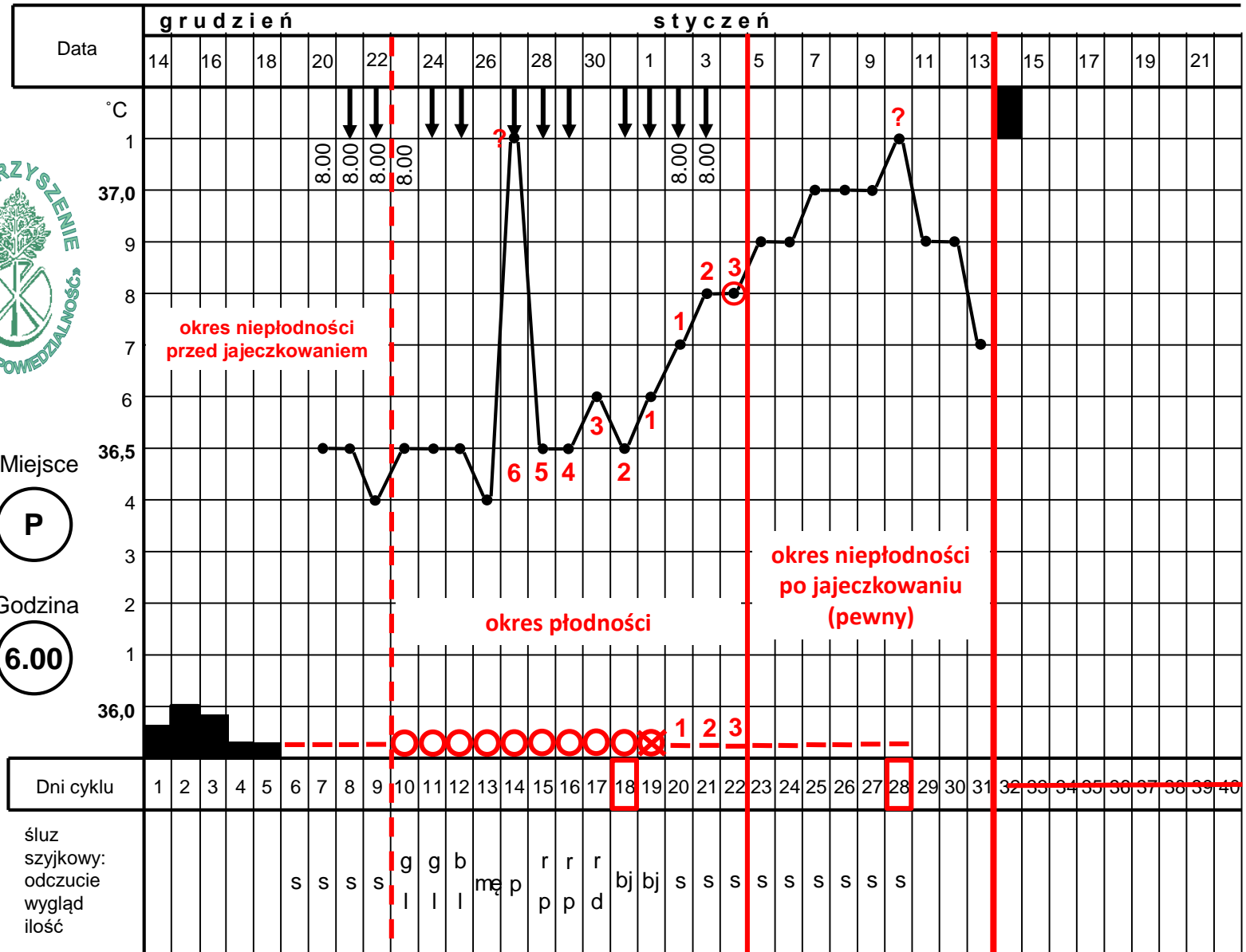
18

Długość cyklu

28

28-19=9

18-6=12



Asia

Nr cyklu

24

Długość fazy niższej temp.

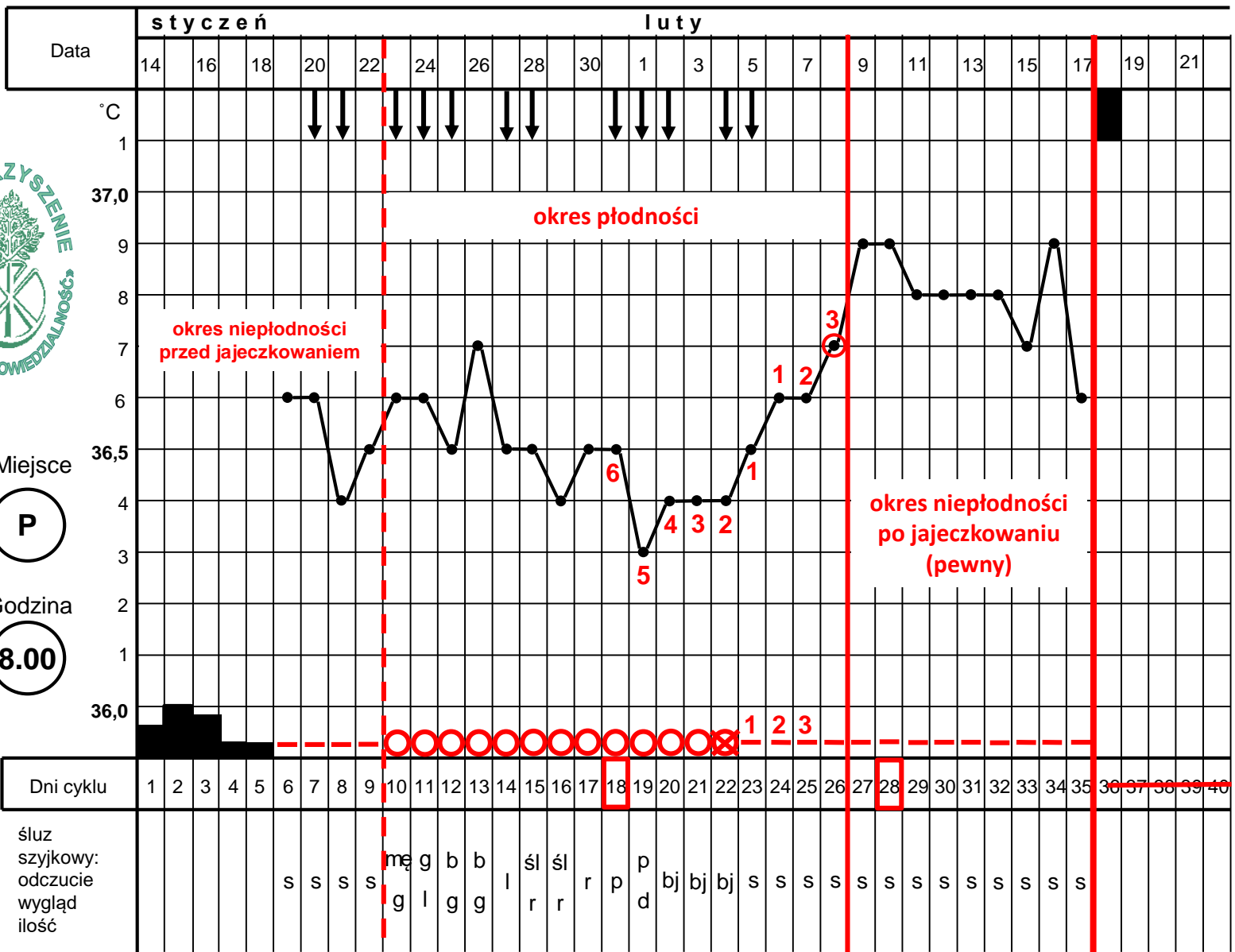
19

Długość cyklu

31

28-19=9

18-6=12



Asia

Nr cyklu

25

Długość fazy niższej temp.

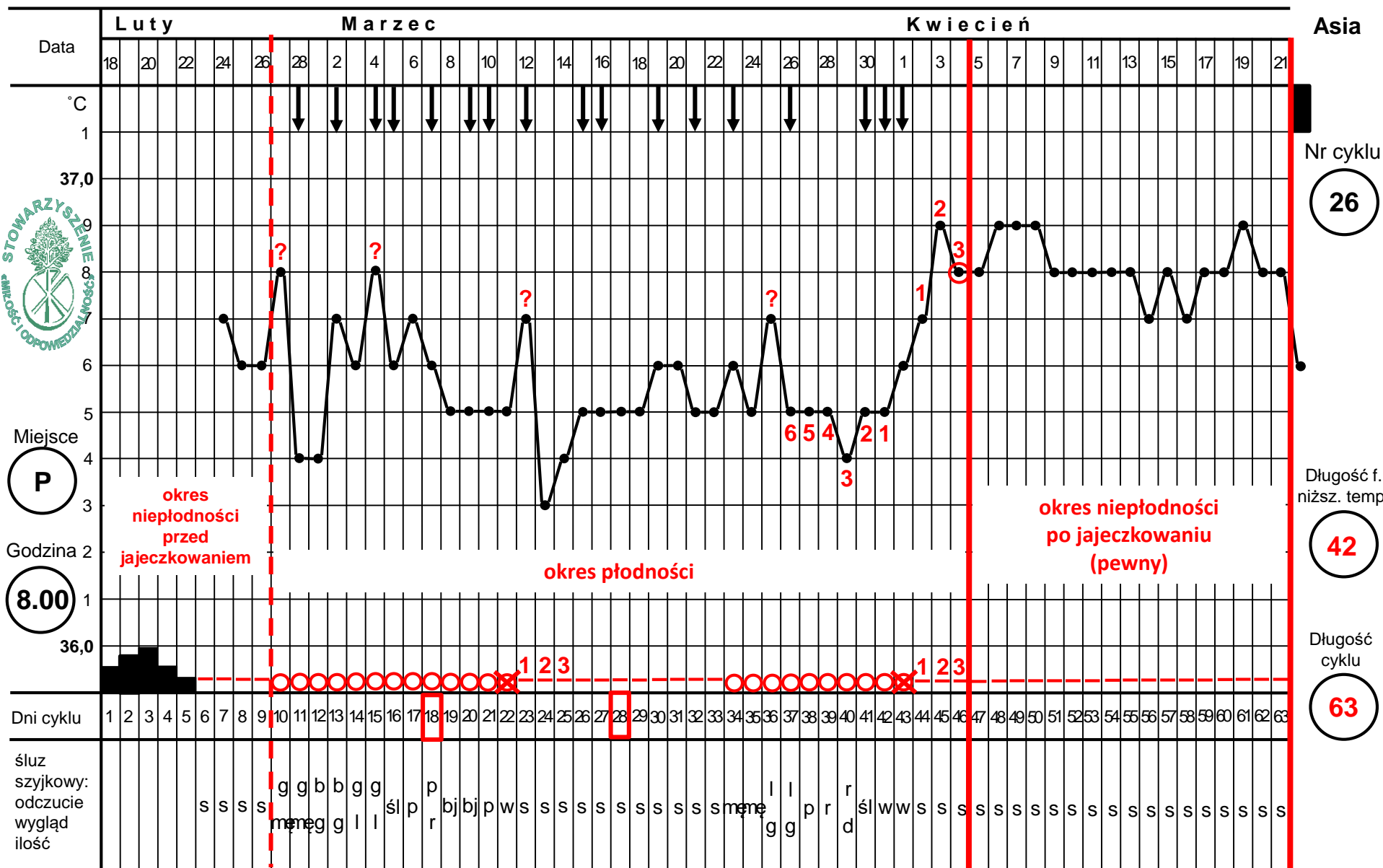
23

Długość cyklu

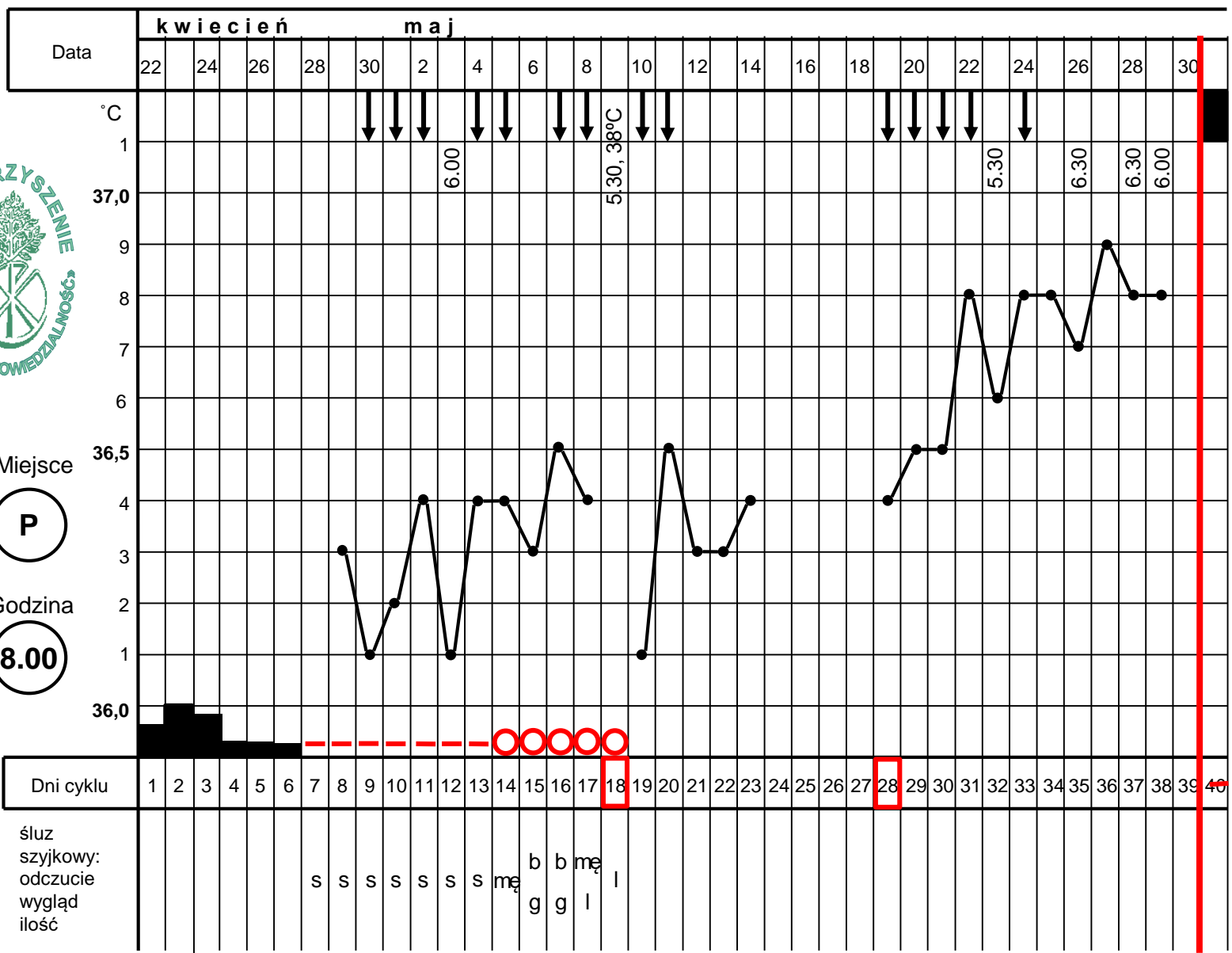
35

$28 - 19 = 9$

$18 - 6 = 12$



Uwaga: Długość fazy wyższej temperatury wynosi 21 dni, co sugeruje poczęcie dziecka (?).



Asia

Nr cyklu

27

Długość fazy niższej temp.

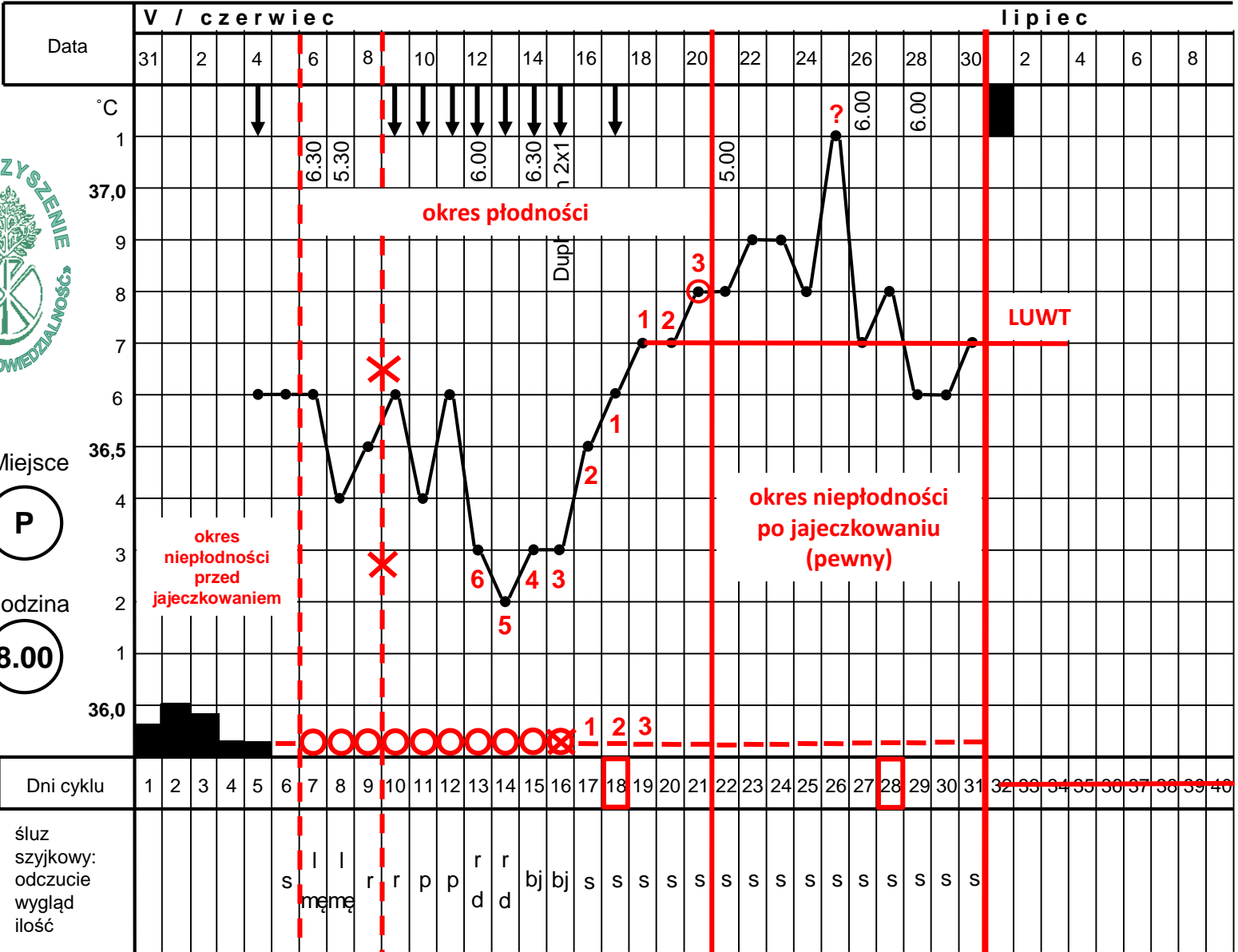
?

Długość cyklu

39

28-19=9

18-6=12



Asia

Nr cyklu

28

Długość fazy niższej temp.

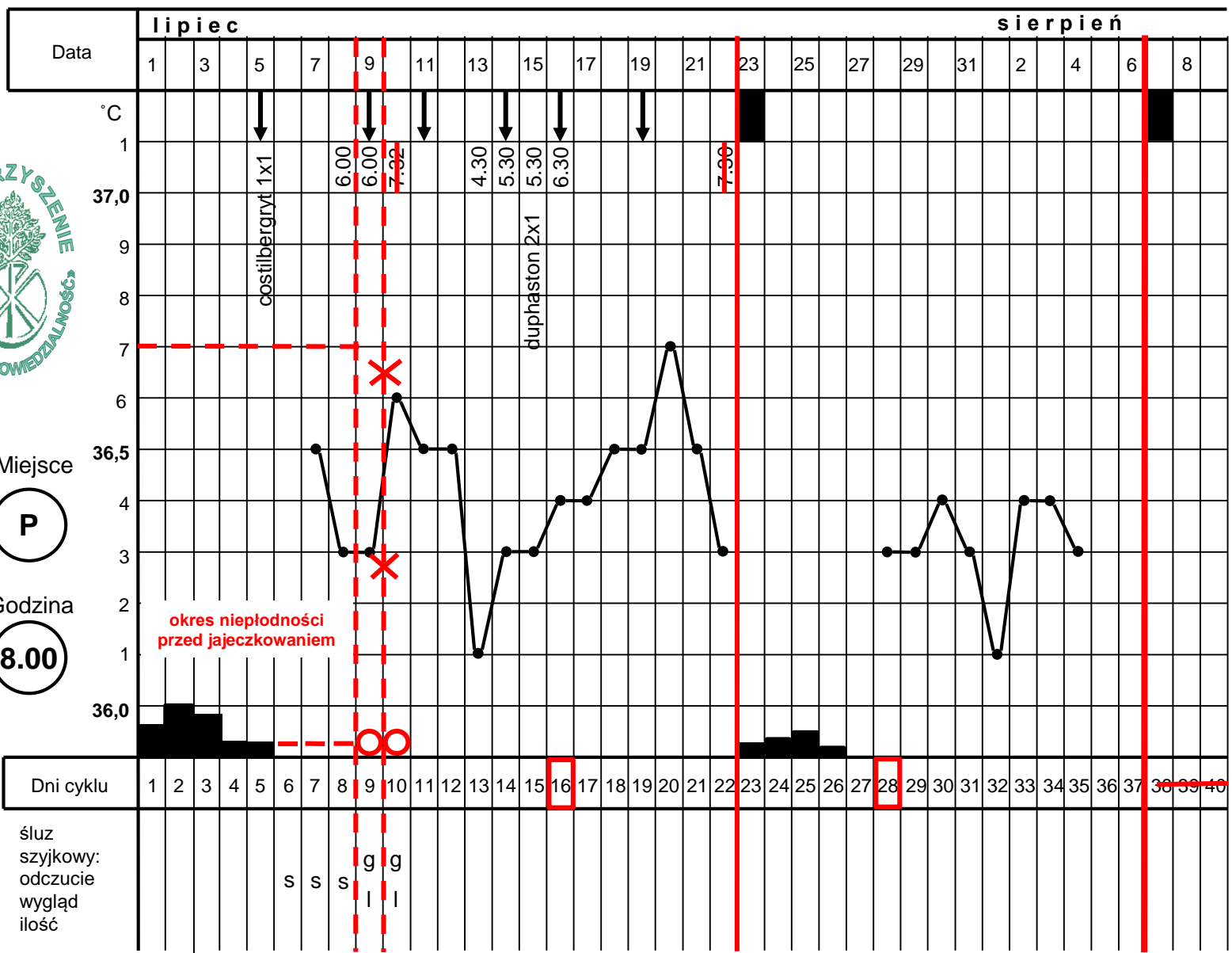
18

Długość cyklu

31

$28-19=9$

$18-6=12$



Asia

Nr cyklu

29/30

Długość fazy niższej temp.

?

Długość cyklu

22/14

Miejsce

P

Godzina

8.00

okres nieplodności przed jajczkowaniem

OO

16

28

costilbergryl 1x1

duphaston 2x1

1

3

5

7

9

11

13

15

17

19

21

23

25

27

29

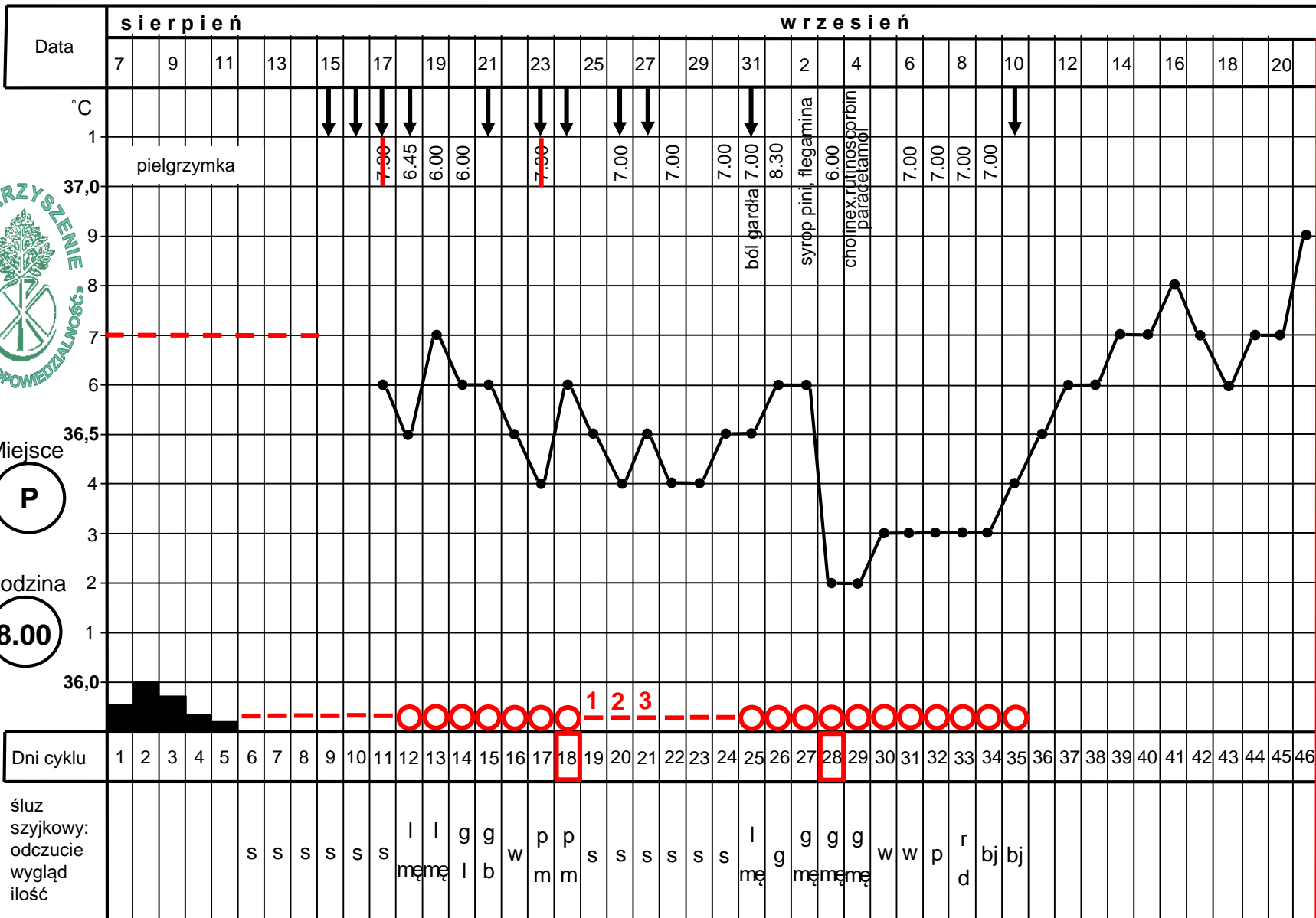
31

2

4

6

8



Miejsce
P

Godzina
8.00

Asia

Nr cyklu
31

Dł. fazy
niższ. temp.
34?

Dł. cyklu
46