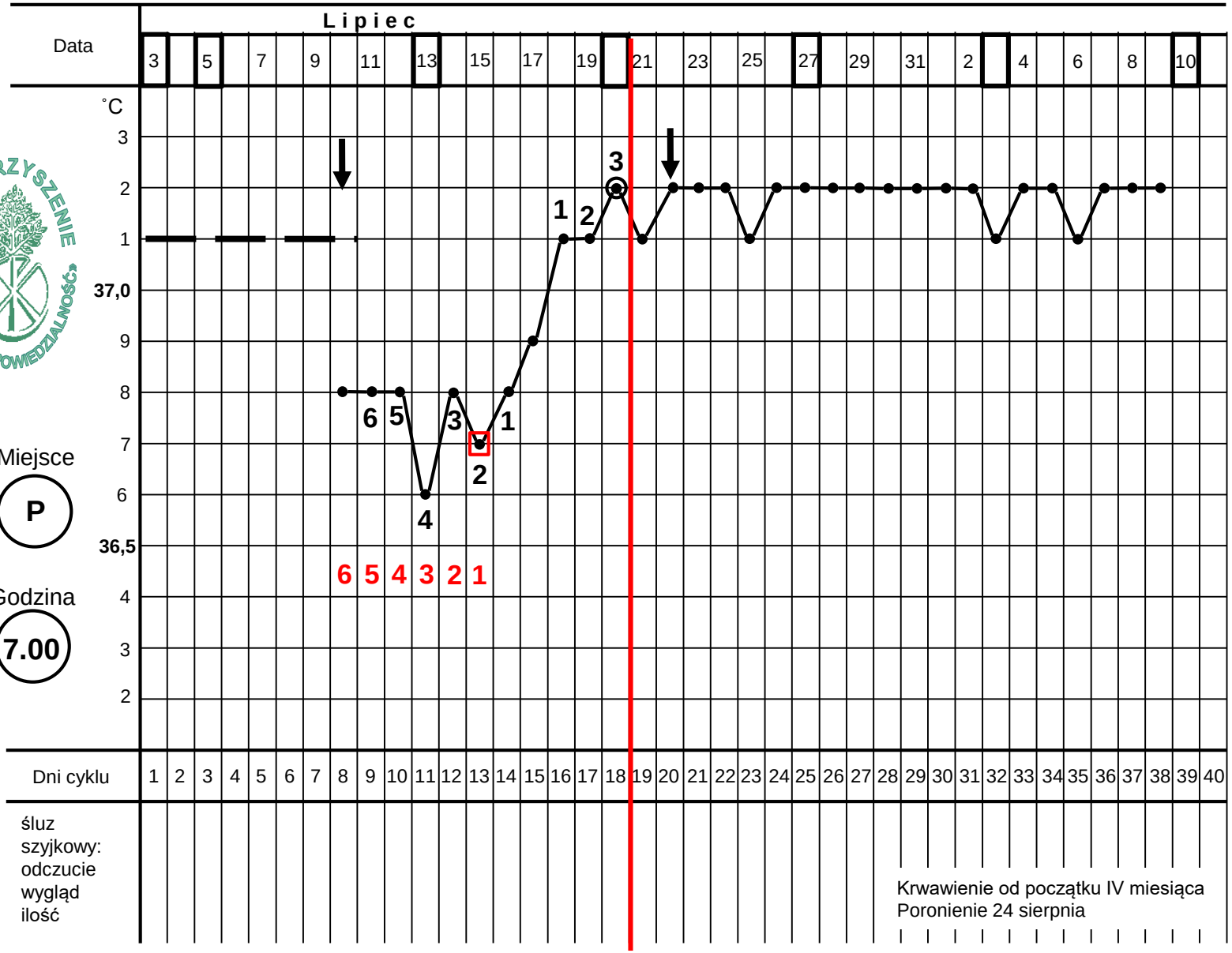
Rozdział 3.
Metody NPR
oparte o test termiczny

<u>Uwaga (dotyczy wszystkich kart obserwacji)</u>:
Wszystkie znaki w kolorze czarnym na kartach obserwacji naniosły właścicielki kart, natomiast kolorem czerwonym przedstawiono interpretację oraz uwagi.

S.T.
l. 35
Nr cyklu
3



Miejsce
P

Godzina
7.00

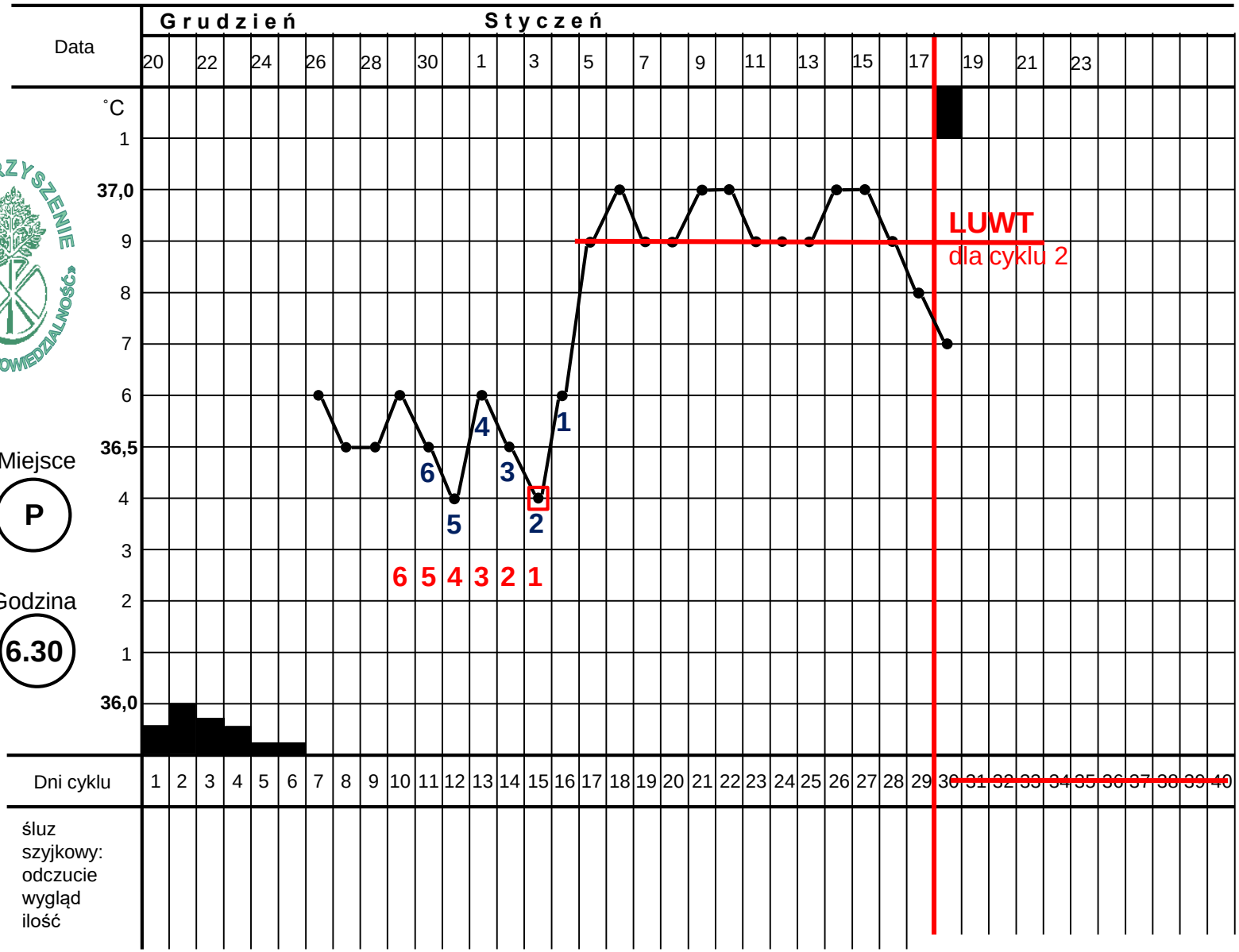
Długość fazy niższej temp.
13
przed skokiem

Długość cyklu

H. A.

Nr cyklu **1**

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



Miejsce **P**

Godzina **6.30**

Długość fazy niższej temp. **15** przed skokiem

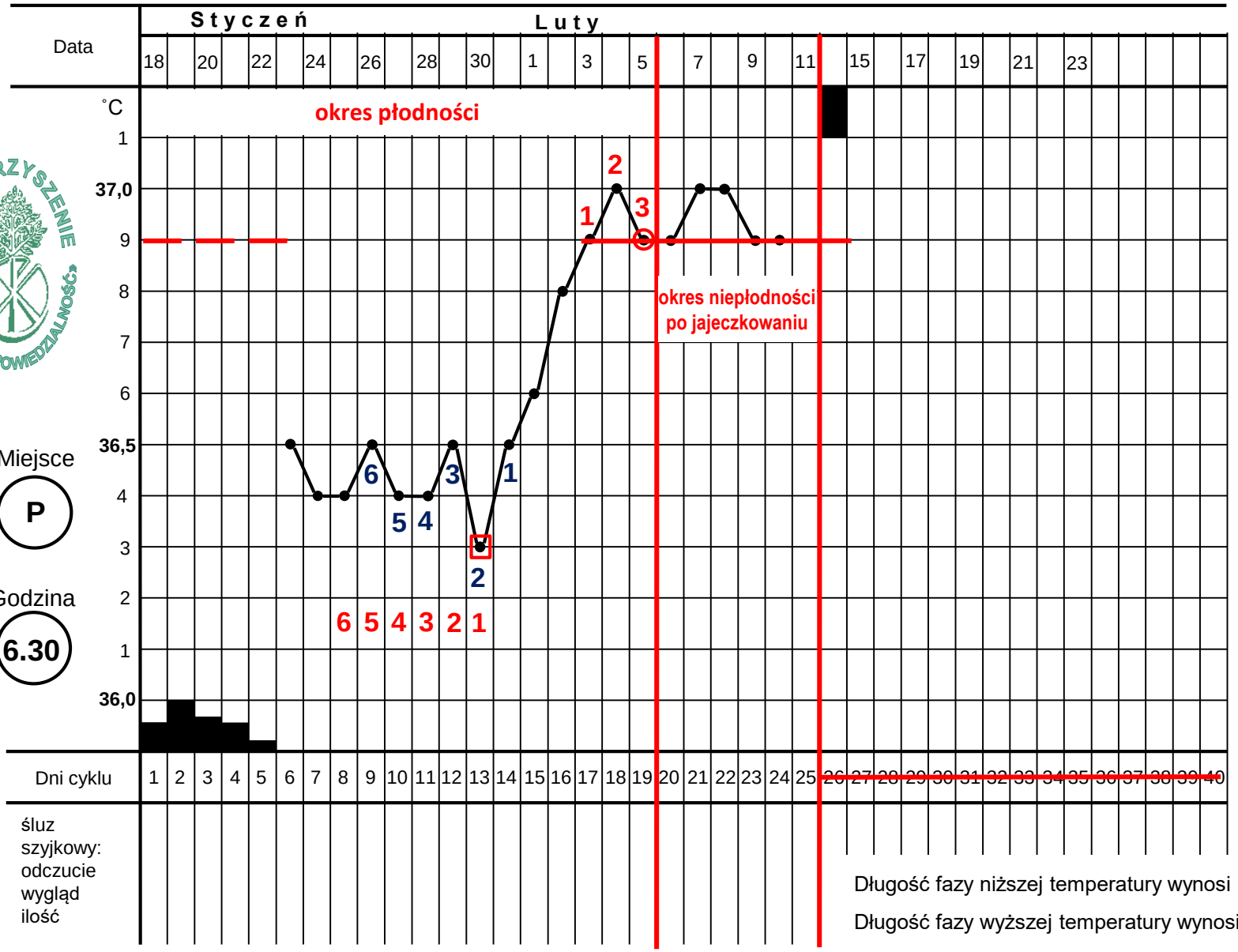
Długość cyklu **29**

Długość fazy niższej temperatury wynosi ....16....

Długość fazy wyższej temperatury wynosi....13....

H. A.

Nr cyklu **2**



Miejsce **P**

Godzina **6.30**

Długość fazy niższej temp. **13** przed skokiem

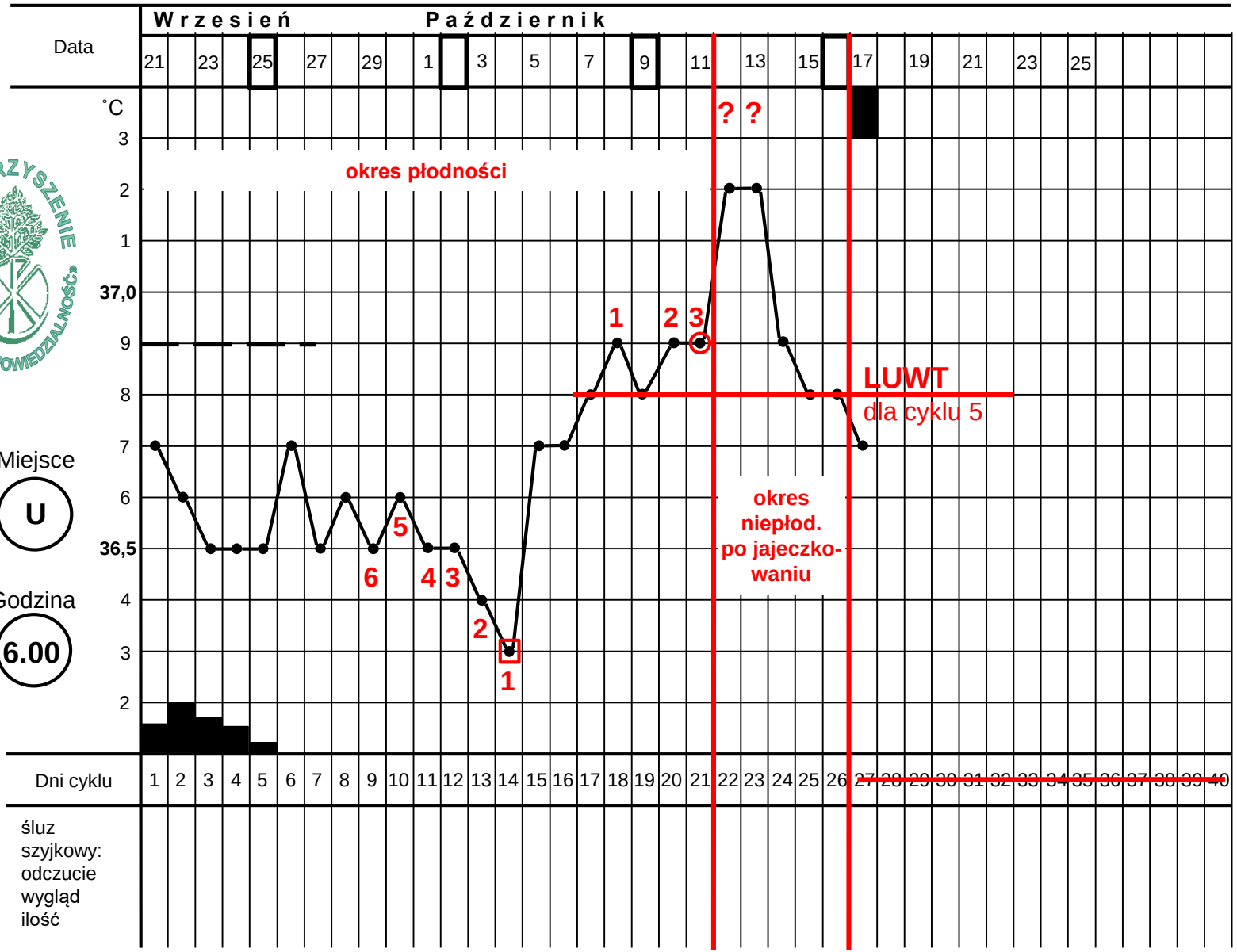
Długość cyklu **25**

Długość fazy niższej temperatury wynosi ...14...

Długość fazy wyższej temperatury wynosi ...11...

Ewa

Nr cyklu: **4**



Miejsce: **U**

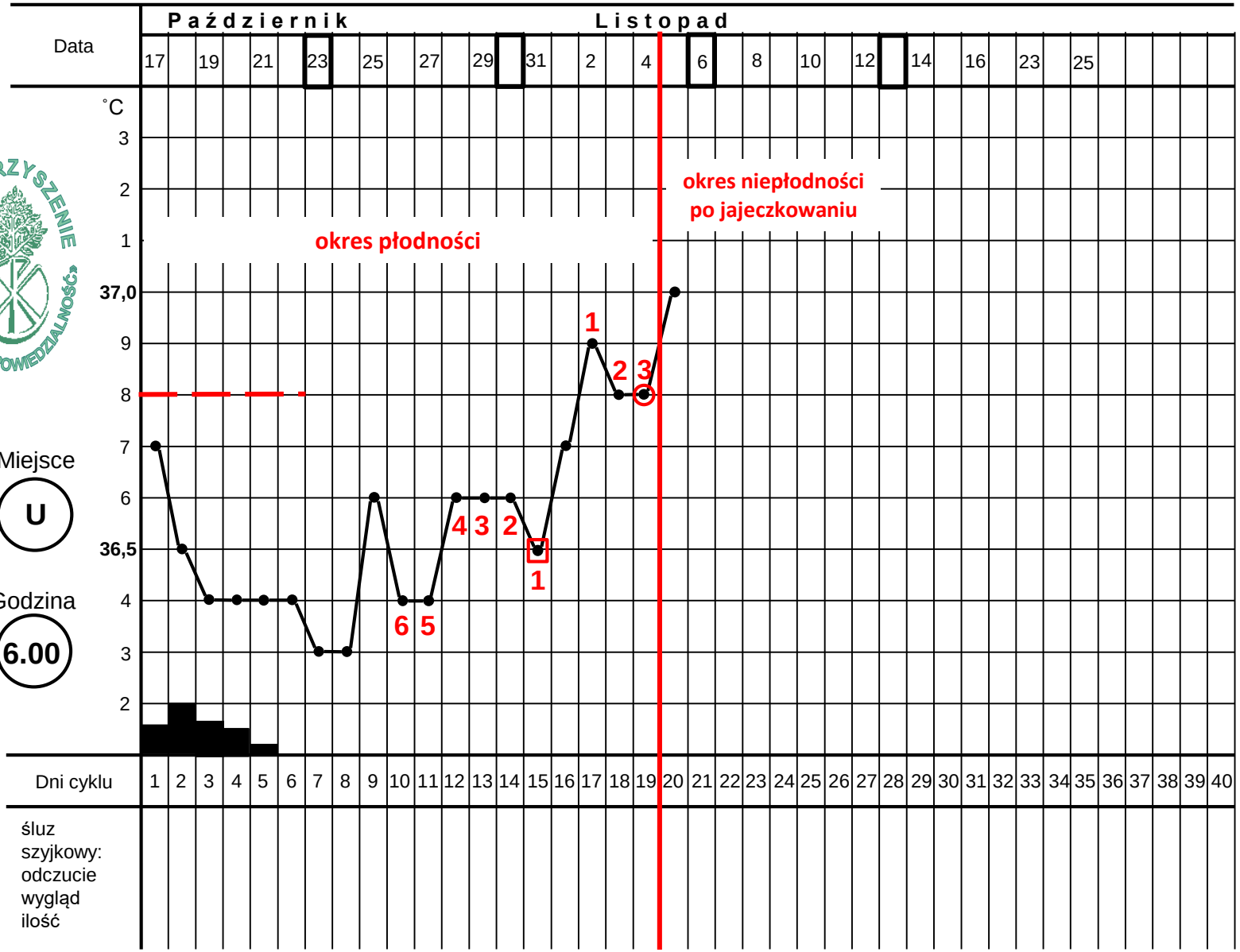
Godzina: **6.00**

Długość fazy niższej temp.: **14** przed skokiem

Długość cyklu: **26**

Ewa

Nr cyklu: 5



Miejsce: U

Godzina: 6.00

Długość fazy niższej temp.: 15 przed skokiem

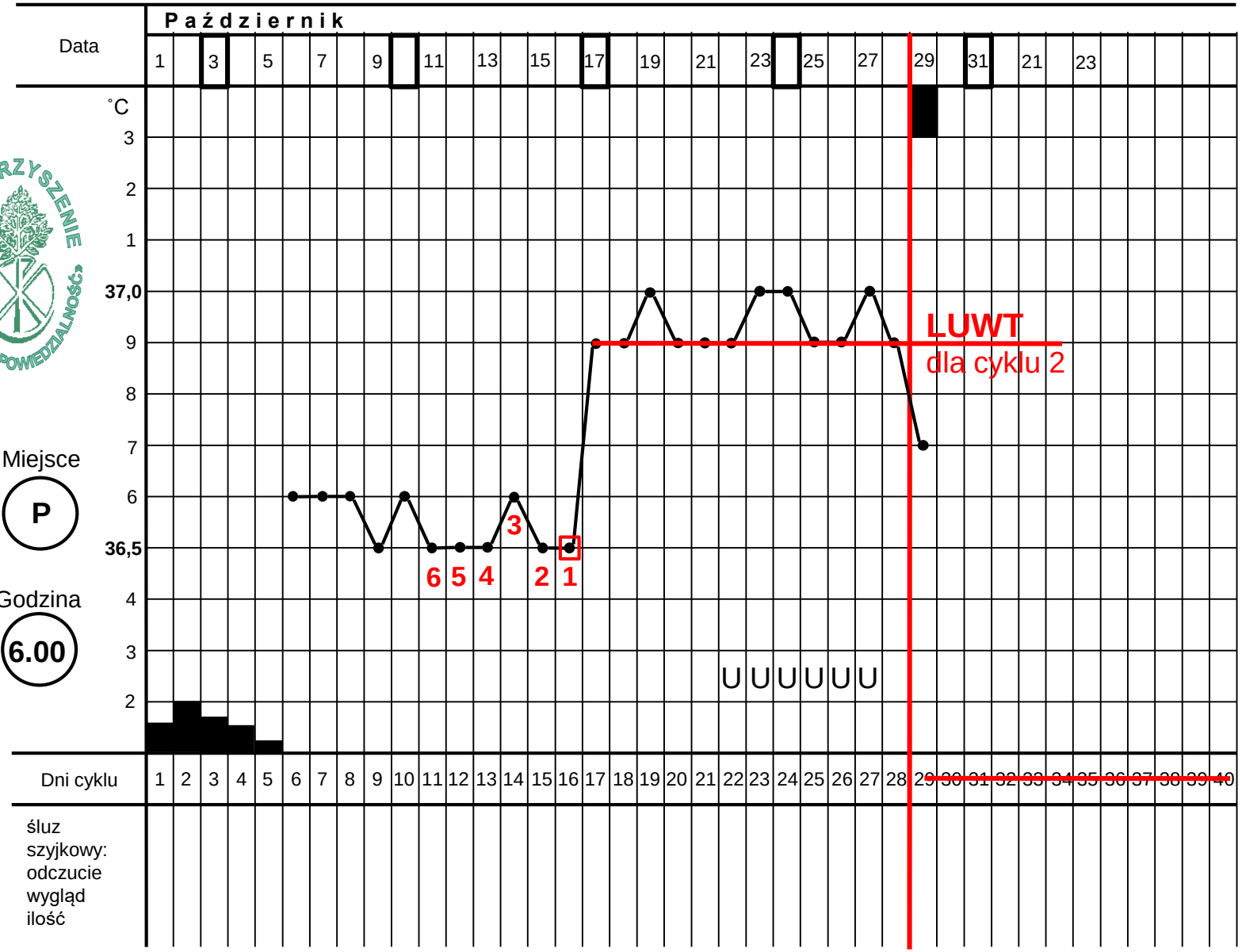
Długość cyklu:

Katarzyna

Nr cyklu: **1**

Miejsce: **P**

Godzina: **6.00**



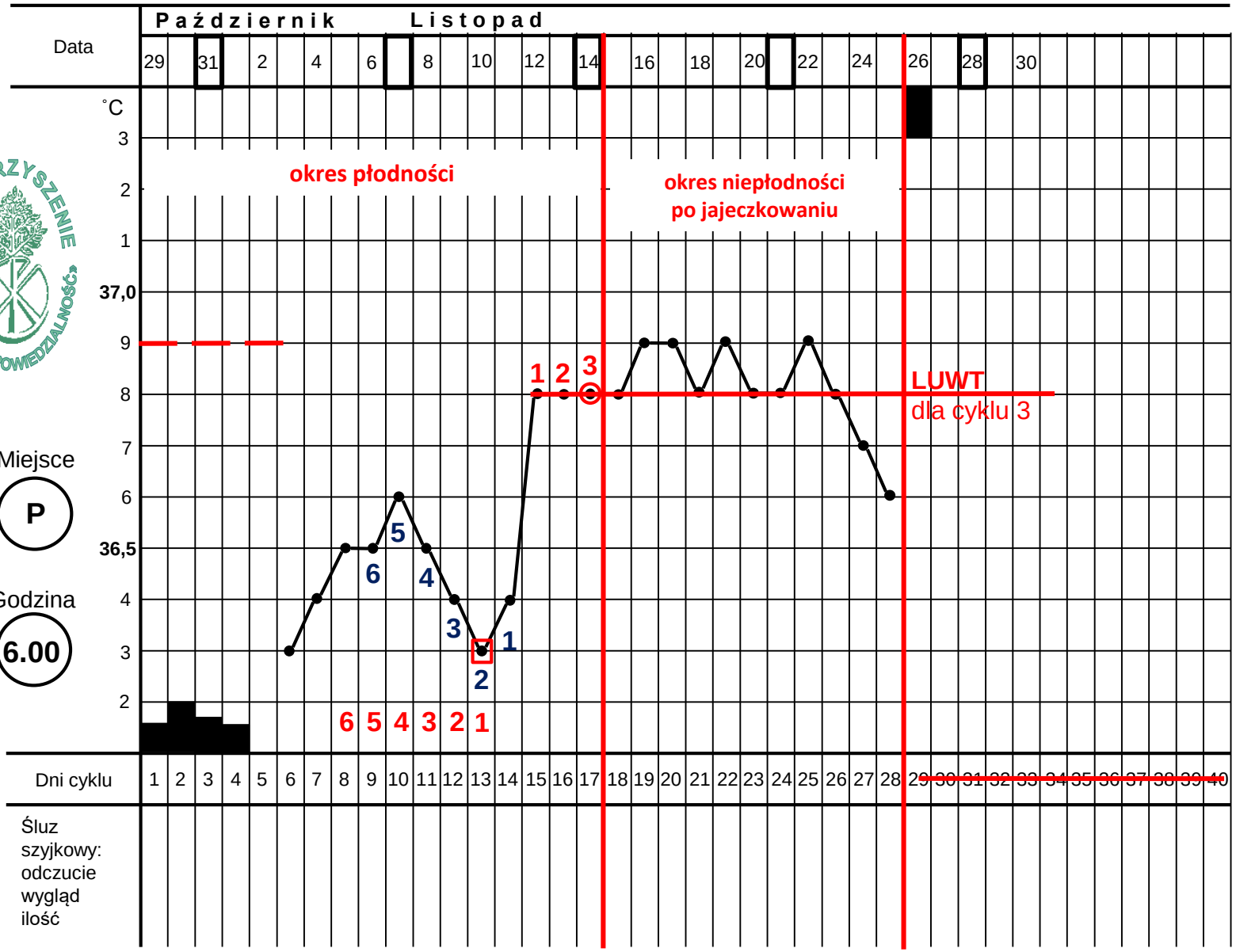
Zapytać o:
- wiek
- porody (poronienia)
- choroby przewlekłe
- stałe leki
- rodzaj pracy

Długość fazy niższej temp.: **16** przed skokiem

Długość cyklu: **28**

Katarzyna

Nr cyklu: **2**



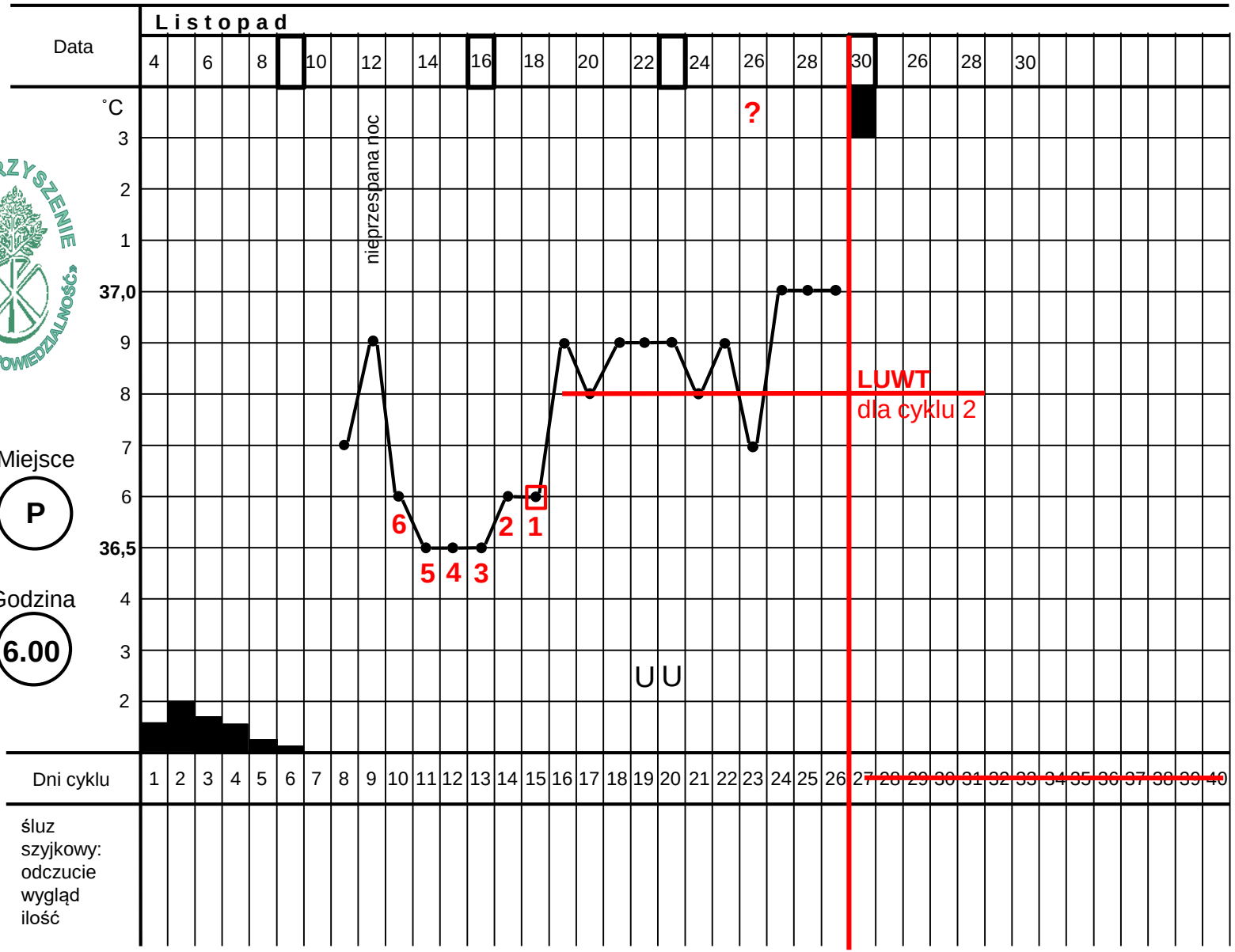
Miejsce: **P**

Godzina: **6.00**

Długość fazy niższej temp.: **13** przed skokiem

Długość cyklu: **28**

Uwaga: wyjątek: czytaj punkt 4.c) str. 34.



H.T.

Nr cyklu

1

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

Miejsce

P

Godzina

6.00

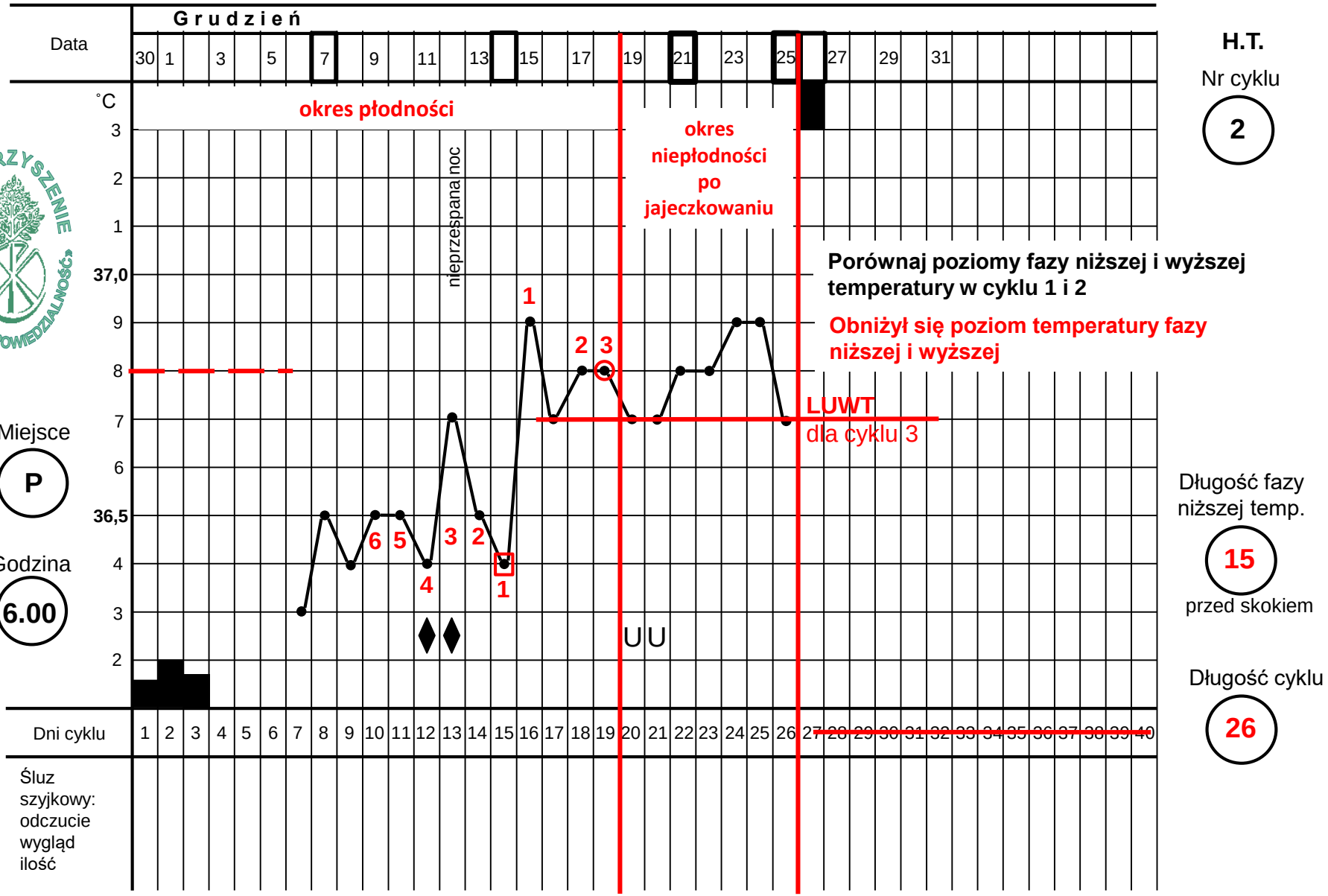
Długość fazy niższej temp.

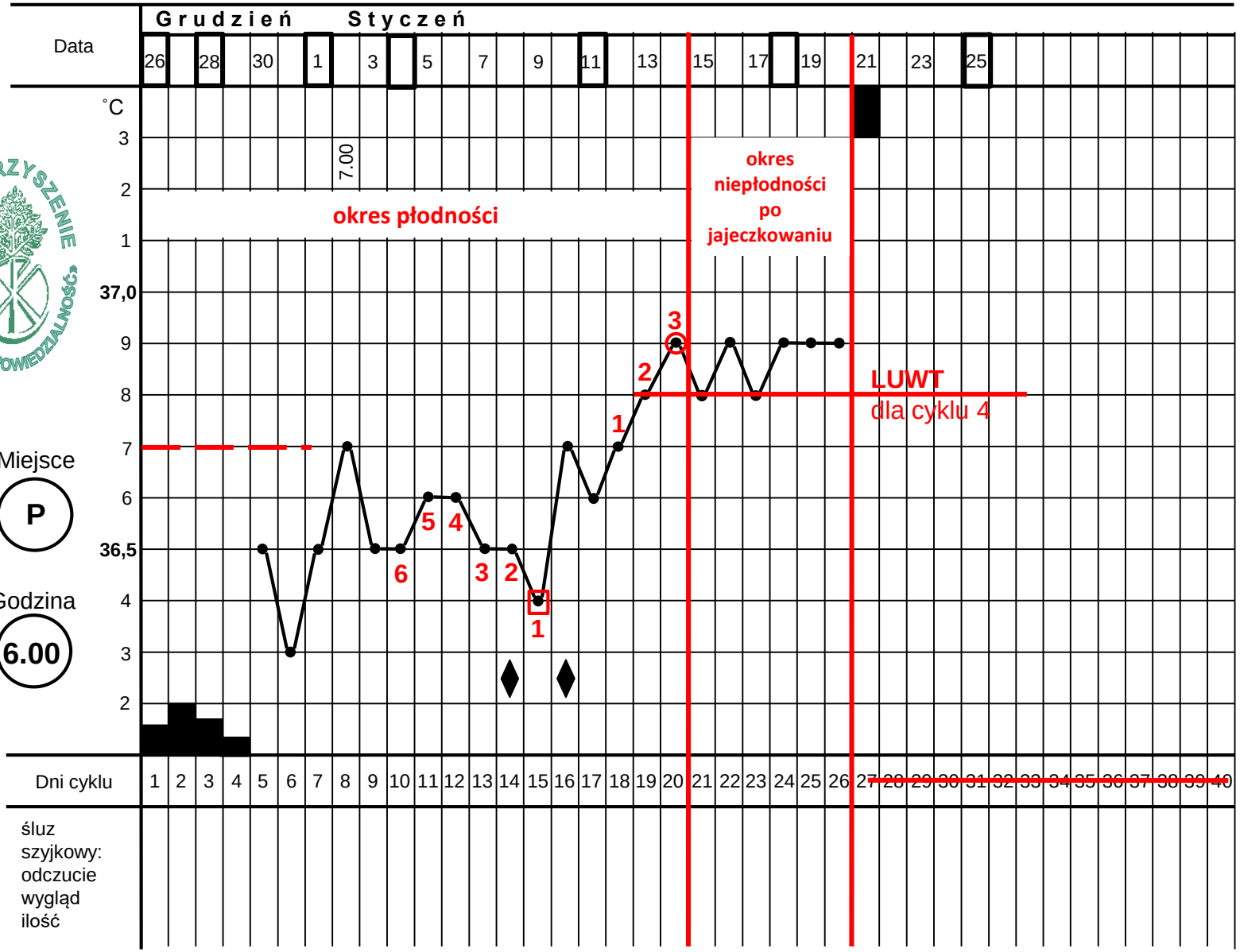
15

przed skokiem

Długość cyklu

26


Grudzień
Data
30 1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
H.T.
Nr cyklu
2
˚C
3
2
1
37,0
9
8
7
6
36,5
4
3
2
okres płodności
nieprzespana noc
okres niepłodności po jajeczkowaniu
Porównaj poziomy fazy niższej i wyższej temperatury w cyklu 1 i 2
Obniżył się poziom temperatury fazy niższej i wyższej
LUWT
dla cyklu 3
Miejsce
P
Godzina
6.00
Długość fazy niższej temp.
15
przed skokiem
Długość cyklu
26
U U
Dni 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
Śluz szyjkowy: odczucie wygląd ilość



H.T.

Nr cyklu

3

Miejsce

P

Godzina

6.00

Długość fazy niższej temp.

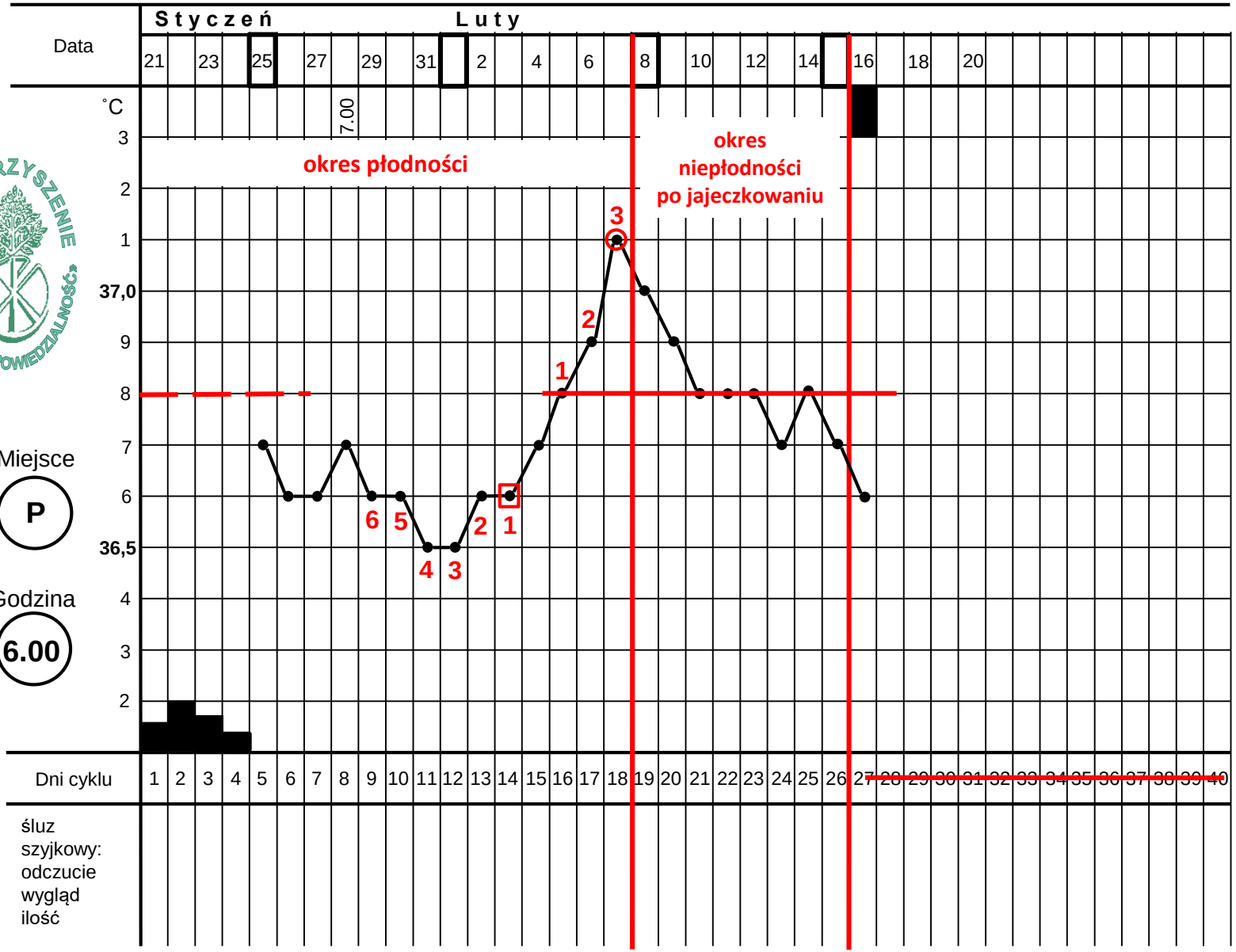
15

przed skokiem

Długość cyklu

26

Uwaga:
T. Kramarek: „Naturalne planowanie rodziny i jego biologiczne uwarunkowania" – str. 25:
„Odchylenia czasu mierzenia PTC do 1 godz. nie odgrywają żadnej roli".



H.T.

Nr cyklu

4

Miejsce

P

Godzina

6.00

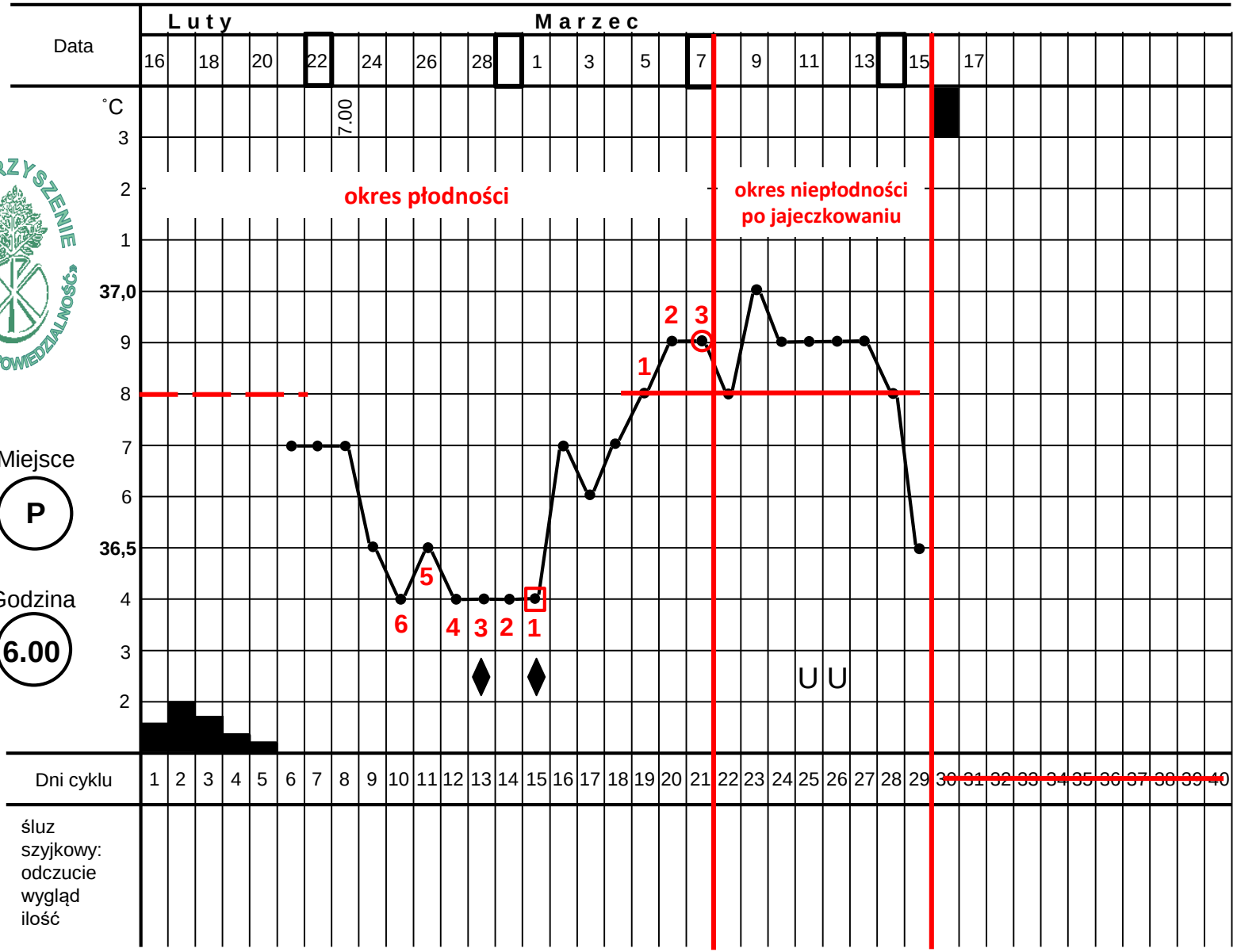
Długość fazy niższej temp.

14

przed skokiem

Długość cyklu

26



H.T.

Nr cyklu

5

Miejsce

P

Godzina

6.00

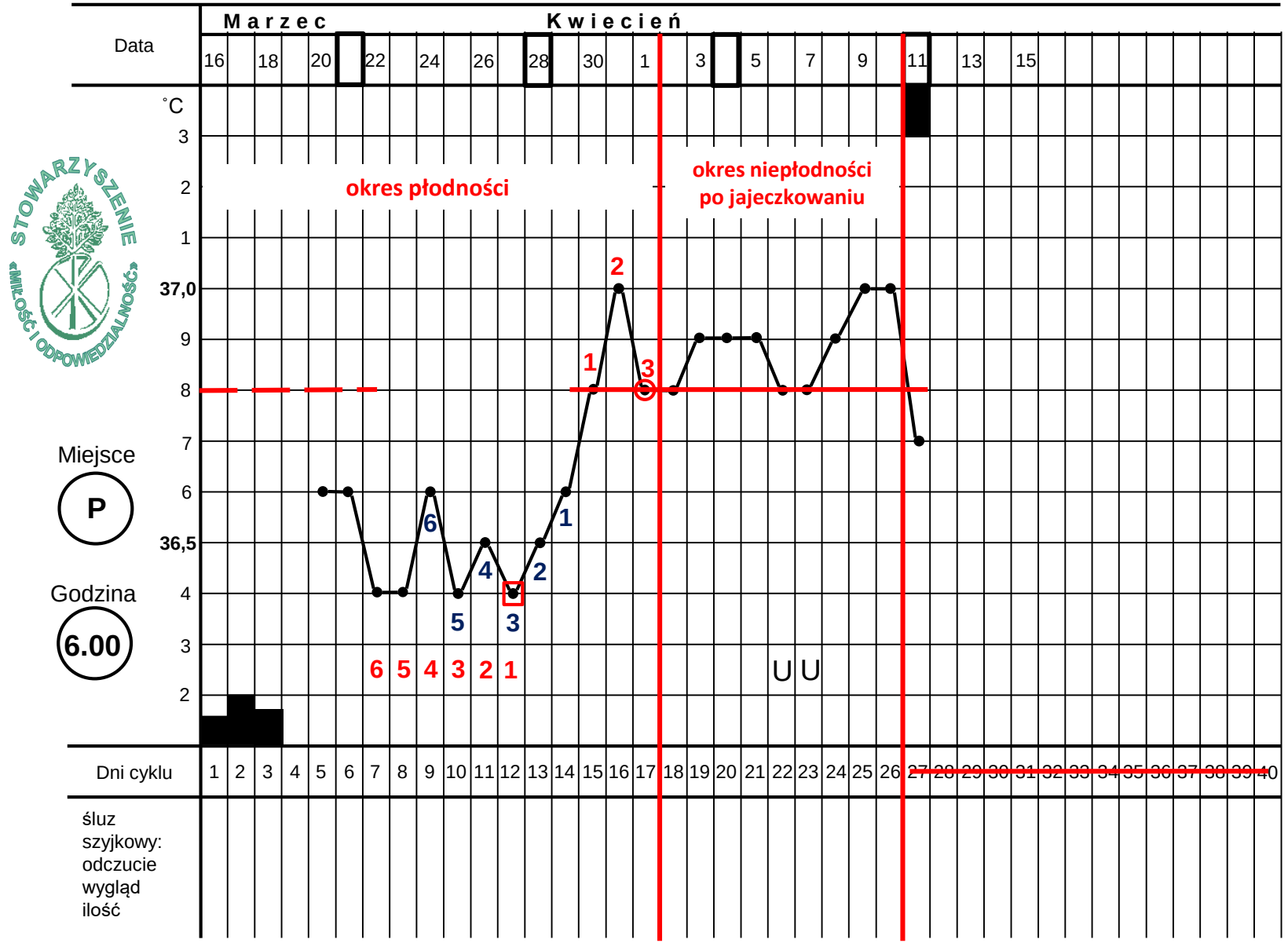
Długość fazy niższej temp.

15

przed skokiem

Długość cyklu

29



H.T.

Nr cyklu

6

Miejsce

P

Godzina

6.00

Długość fazy niższej temp.

12

przed skokiem

Długość cyklu

26

Mamy już 6 kolejnych kart cykli H.T.

-Sprawdź czy były to cykle prawidłowe – jeśli tak, to na karcie 7 wyznacz okres niepłodności przed jajeczkowaniem. W tym celu wykonaj obliczenia:

długość najkrótszego cyklu(26) – 19 = 7

długość najkrótszej fazy niższej temperatury przed skokiem (12) – 6 = 6

- Wynik odejmowania (przy liczbach różnych bierzemy liczbę mniejszą) wyznacza ostatni dzień okresu niepłodności przed jajeczkowaniem.

- wpisz datę rozpoczęcia 7 cyklu
- zaznacz długość najkrótszej fazy niższej temperatury (przed skokiem)
- zaznacz długość najkrótszego cyklu
- oznacz (przerywaną linią) koniec okresu niepłodności przed jajeczkowaniem wyznaczony na podstawie obliczeń
- oznacz poziom LUWT na podstawie karty poprzedniego cyklu

Data: Kwiecień — 11, 13, 15

H.T.

Nr cyklu: 7

˚C: 3, 2, 1, **37,0**, 9, 8, 7, 6, **36,5**, 4, 3, 2

okres niepłodności przed jajeczkowaniem

Miejsce: P

Godzina: 6.00

Długość fazy niższej temp. przed skokiem

Długość cyklu

Dni 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
śluz szyjkowy: odczucie wygląd ilość																																								

26-19=7
12-6=**6**

Obliczenia przeniesione z karty poprzedniej (cykl 6) tylko dla potrzeb prezentacji.