Ciklusnap	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
Zavarok																																								
Rendkívüli körülmények																																								
A mérés időpontja																																								
Középidős fájd. **M**elltünet 37,5																																								
37,4																																								
37,3																																								
37,2																																								
Nyák jelölése 37,1																																								
37,0																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								
36,5																																								
36,4																																								
36,3																																								
36,2																																								
36,1																																								
36,0																																								
Dátum																																								
NYÁK Vérzés																																								
NYÁK Mit érez?																																								
NYÁK Mit lát?																																								
MÉH-SZÁJ Helyzete + nyitottsága																																								
MÉH-SZÁJ Keménysége																																								
Közösülés																																								
Termékeny napok																																								

Kód ☐☐☐☐☐☐☐☐

A ciklus sorszáma ☐☐☐

Mérési mód | V | Sz | H |

Az alábbi rubrikákat csak akkor kell kitölteni, ha már legalább 12 ciklus hossza, vagy hőmérsékleti görbéje ismert:

A legrövidebb ciklus hossza ☐☐

mínusz 20 ☐☐

vagy

a legkorábbi első megemelkedett hőmérséklet napja ☐☐

mínusz 8 ☐☐

A következő rubrikákat csak akkor töltse ki, ha részt vesz az "alkalmazás biztonságának" felmérésében:

Szeretne teherbe esni ebben a ciklusban?

☐ igen

☐ nem

☐ bizonytalan