Дата:																																											
Температура, °C	37,40°C																																										
	37,35°C																																										
	37,30°C																																										
	37,25°C																																										
	37,20°C																																										
	37,15°C																																										
	37,10°C																																										
	37,05°C																																										
	37,00°C																																										
	36,95°C																																										
	36,90°C																																										
	36,85°C																																										
	36,80°C																																										
	36,75°C																																										
	36,70°C																																										
	36,65°C																																										
	36,60°C																																										
	36,55°C																																										
	36,50°C																																										
	36,45°C																																										
	36,40°C																																										
	36,35°C																																										
	36,30°C																																										
	36,25°C																																										
	36,20°C																																										
	36,15°C																																										
	36,10°C																																										
	36,05°C																																										
	36,00°C																																										
Дні циклу		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		
Кровотеча																																											
Слиз	відчуття																																										
	характер																																										
Шийка	позиція і відкритість																																										
	щільність																																										
Овуляторний біль																																											
Набряки у грудях																																											
Фактори впливу на T°																																											
Плідні дні																																											
Співжиття																																											

КАРТА СПОСТЕРЕЖЕННЯ

Прізвище _____

Ім'я _____

№ ☐☐☐

Останній день менструації ☐☐

Найкоротший цикл – 21/20 ☐☐

День появи першого слизу ☐☐

День появи плідного слизу ☐☐

День піку виділення слизу+4 ☐☐

Третій день температури над покривною лінією ☐☐

Тривалість циклу ☐☐

Найдовший з останніх 6-12 циклів ☐☐

Найкоротший з останніх 6-12 циклів ☐☐

Година вимірювання температури ☐☐

Спосіб вимірювання температури:

у роті під язиком ☐

у прямій кишці ☐

у піхві ☐

Підвищення температури у попередньому циклі:

так: ☐ ні: ☐