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																																								
День цикла		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
Кровотечение																																									
Слизь	ощущения																																								
	характер																																								
Шейка	позиция раскрытие																																								
	плотность																																								
Овуляторная боль																																									
Набухание груди																																									
Факторы влияния на T°																																									
Плодные дни																																									
Близость																																									

КАРТА САМОНАБЛЮДЕНИЙ

Фамилия ____________________

Имя ____________________

Карта № ☐☐☐

Последний день менструации ☐☐

Самый короткий цикл – 21/20 ☐☐

День появления первой слизи ☐☐

День появления плодной слизи ☐☐

День пика выделения слизи+4 ☐☐

Третий день температуры над покрывающей линией ☐☐

Длительность цикла ☐☐

Самый длинный из последних 6-12 циклов ☐☐

Самый короткий из последних 6-12 циклов ☐☐

Время измерения температуры ☐☐

Метод измерения температуры:

в устах ☐

в прямой кишке ☐

во влагалище ☐

Повышение температуры в предыдущем цикле:

да: ☐ нет: ☐