záznam číslo_____měsíc_____rok_____

výška _____ cm váha _____ kg věk_____

délka tohoto cyklu_____dnů

dřívější cykly: nejkratší_____ nejdelší_____ na základě _____ záznamů

nejdřívější první den vzestupu nad DH _____ na základě _____ záznamů

nejkratší hlenová epizoda _____ na základě _____ záznamů

den 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	41	42
krvácení (X, /, •)																																										
styk (✓)																																										
den měsíce																																										
nepravidelnosti (X)																																										

teplota:
obyklá doba_____

v ústech_____
v konečníku____
v pochvě_____

37,3																																										
37,2																																										
37,1																																										
37,0																																										
36,9																																										
36,8																																										
36,7																																										
36,6																																										
36,5																																										
36,4																																										
36,3																																										
36,2																																										

den 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	41	42
vrcholný den (poslední den víceplodného typu hlenu)																																										
hodnocení hlenu mezinárodními znaky: ○ ⊖ ⊕																																										
vnější pozorování																																										
vnitřní vyšetření																																										
děložní čípek																																										

poznámky

⑥ **den:** doporučené sebevyšetření prsů

délka hlenové epizody_____ první den teplotního vzestupu_____ délka luteální fáze_____

vyhodnocení tohoto cyklu:

konec I. fáze:

zkušenost lékařů

_____

pravidlo 21/20 dnů

_____

Döring

_____

poslední suchý den

_____

6 dnů před vzestupem

_____

dolní hladina (DH)

_____

horní hladina (HH)

_____

vrcholný den

_____

první den zavírání čípku

_____

začátek III. fáze:

pravidlo ( )_____

LIGA PÁR PÁRU – LPP – SYMPTOTERMÁLNÍ METODA PPR