Menstruační cyklus dle STM

Věk: _____ Hodnocený cyklus č.: _____

Datum: _____ Délka tohoto cyklu: ____ Posledních 12 cyklů: nejkratší: ___ nejdelší: ___ obvykle: ___ OVU obvykle: _____

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
datum																																					
den v týdnu																																					
obvyklá doba měření teploty _____																																					
počet dnů luteální fáze																																					
bazální teplota	36,9 36,8 36,7 36,6 36,5 36,4 36,3 36,2 36,1 37,0 37,1 37,2 37,3 37,4 37,5 37,6 37,7 37,8 37,9 38,0																																			
ovulační a těhotenský test																																					
den cyklu: zakroužkuj tulení	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
hlen – vaječný bílek																																					
hlen – krémový																																					
hlen – lepkavý																																					
bez hlenu, krvácení, špinění																																					
vrchol																																					
pocity v pochvě																																					
čípek .																																					
čípek o																																					
čípek O																																					
čípek T																																					
čípek S																																					
čípek M																																					
popis hlenu																																					
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
léky																																					
cvičení																																					
poznámky cestování nemoc bolest hlavy menstruační bolest ovulační bolest stres špatná nálada citlivá prsa vyšetření prsů ap.																																					