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	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21	36,21
použitá antikoncepce																																					
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.																																					