

Таблица фертильности.

Менструальный цикл с _____._____._____ по _____._____._____

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	41	42	43	44	45										
День недели																																																							
Дата																																																							
Время																																																							
Б А З А Л Ь Н А Я Т Е М П Е Р А Т У Р А	37,6																																																						
	37,5																																																						
	37,4																																																						
	37,3																																																						
	37,2																																																						
	37,1																																																						
	37,0																																																						
	36,9																																																						
	36,8																																																						
	36,7																																																						
	36,6																																																						
	36,5																																																						
	36,4																																																						
	36,3																																																						
	36,2																																																						
36,1																																																							
36,0																																																							
Примечание																																																							
Выделения																																																							
Церв. слизь																																																							
Шейка матки																																																							
Твердость																																																							
Половой акт																																																							

День недели: Пн, Вт, Ср, Чт, Пт, Сб, Вс.

Дата: число месяца.

Время: время проводимых измерений базальной температуры, округленное до часов: 7, 8, 9 и т.д.

Примечание: любые факторы, влияющие на изменения температуры: Б — болезнь, А — алкоголь, Л — лекарства, П — путешествия.

Выделения: какого рода выделения из влагалища наблюдались в этот день: Н — выделений нет, М — месячные, Ц — цервикальная слизь.

Церв. слизь: какая на ощупь цервикальная слизь: Р — ранняя слизь, П — переходная слизь, Я — как яичный белок или плодородная слизь.

Шейка матки: какая на ощупь шейка матки: «.» — закрытая, «o» — открытая.

Твердость: какая на ощупь шейка матки: Т — твердая, М — мягкая.

Половой акт: если прошлым вечером был половой акт, то ставьте «+».

Кроме перечисленных обозначений особых ситуаций по необходимости можете вводить любые другие сокращения.

Цифры в верхней строке — дни менструального цикла (не дни месяца).

Ежедневно после измерения температуры ставьте точку в центре соответствующей клетки, после чего для удобства точки соединяйте линиями.