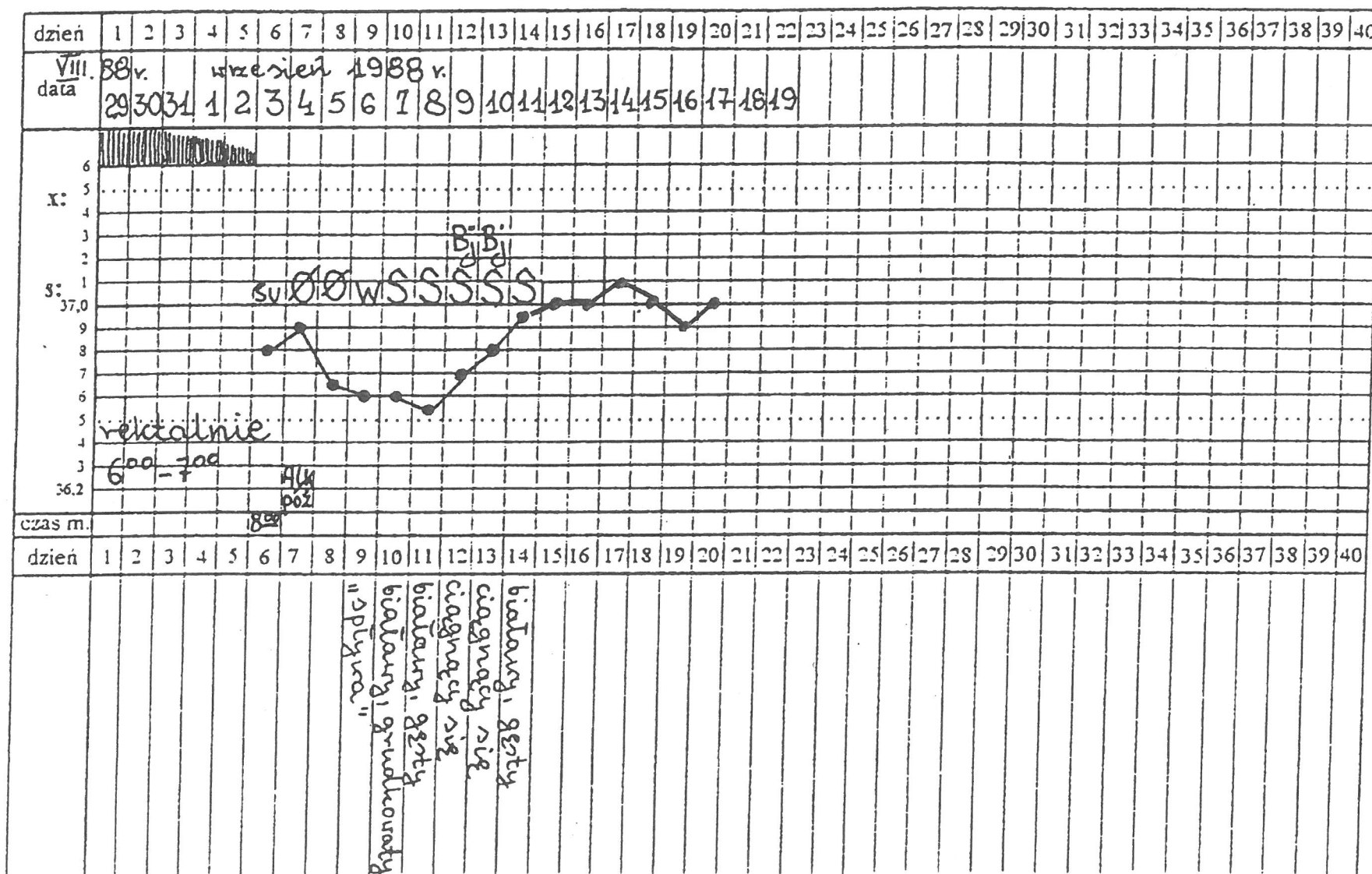


Rok urodzenia:

Najkrótszy cykl:

Najwcześn. i wyższa temp.



Kolejność postępowania

1. Proszę oznaczyć szczyt objawu śluzu.
2. Obrysować kółkiem pierwszą wyższą temperaturę po objawie szczytu, która jest wyższa od 6-ciu niższych temperatur poprzedzających.
3. Ponumerować wstecznie 6 niższych temperatur.
4. Wykreślić linię podstawową przez najwyższy punkt z 6-ciu niższych temperatur.
5. Oznaczyć dalsze temperatury wyższe.
6. Jeżeli trzecia z nich jest wyższa o 0,2 °C od linii podstawowej, wówczas wieczór tego dnia możemy przyjąć jako początek okresu niepłodności (poowulacyjnej).
7. Jeżeli trzecia z wyższych temperatur nie jest o 0,2 °C wyższa od linii podstawowej, wówczas poczekać musimy na 4-tą wyższą temperaturę. Powinna ona leżeć powyżej linii podstawowej, ale nie musi być wyższa o 0,2 °C. Wieczór tego 4-go dnia możemy przyjąć jako początek okresu niepłodności.
8. Wskazana jest dalsza obserwacja i mierzenie temperatury aż do wystąpienia miesiączki. Po uzyskaniu doświadczenia nie jest to konieczne. Nazywamy to wówczas obserwacją uproszczoną.

Ogólnie niska temperatura. Krótki cykl.

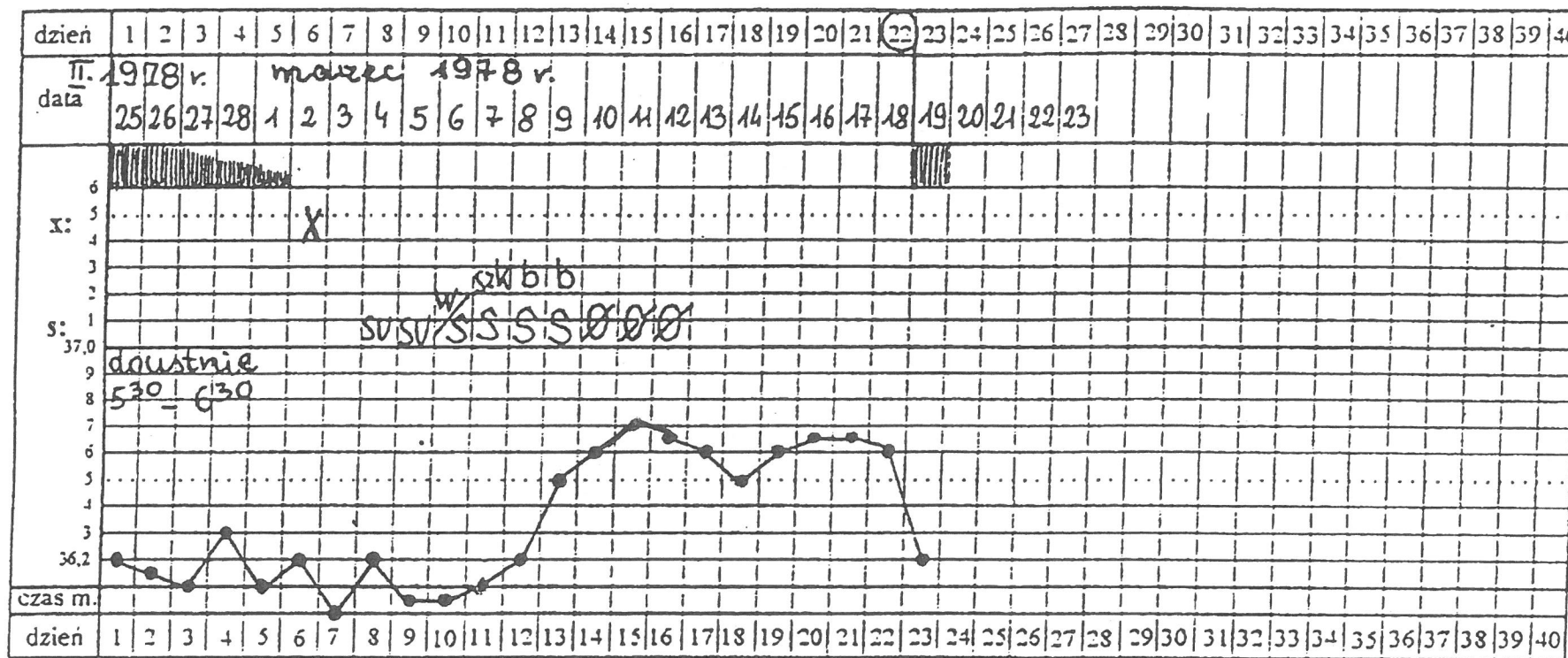
Nazwisko:

Rok urodzenia: 1950

Liczba obserwowanych cykli: 8

Najkrótszy cykl: 26

Najwcześn. 1 wyższa temp. 12 dz.



Temperatura może być ogólnie niska. Ważna jest różnica temperatur pomiędzy fazą niższą a wyższą.

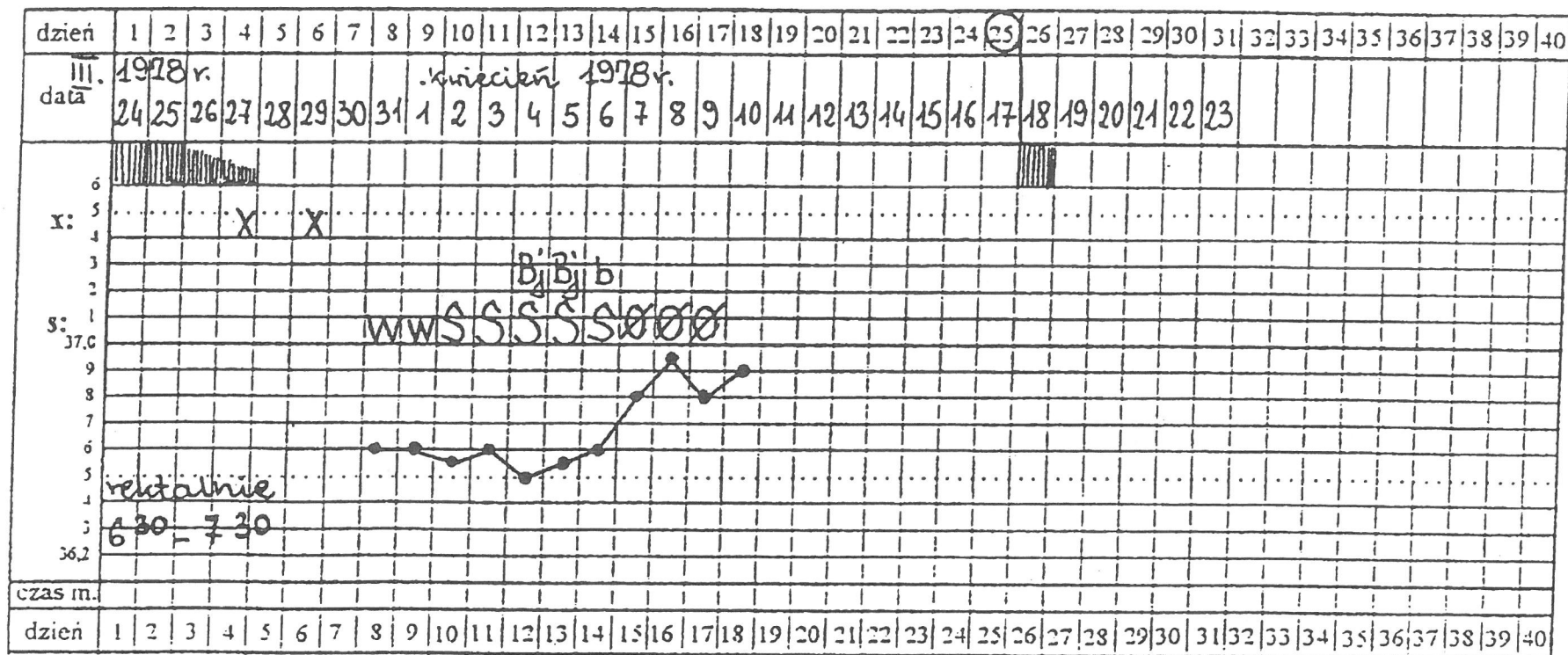
Nazwisko:

Rok urodzenia: 1947 r.

Liczba obserwowanych cykli: 28

Najkrótszy cykl: 24

Najwcześn. i wyższa temp. 14 dz.



Po zdobyciu dużego doświadczenia można obserwację skrócić.

7