

LENTELĖS NR. ....

METAİ .....

**Informacija apie buvusių ciklus**

Trumpiausias ciklas per praėjusius 6-12 mėnesių .....

Minus 20\* .....

Praėjusio mėnesio cikle BKT pakilo: taip  ne

\* neskaičiuokite, jei praėjusio mėn. cikle BKT nepakilo

**Temperatūros matavimas**

Matavimo laikas .....val.

Matavimo vieta: po liežuviu

makštyje

tiesiojoje žarnoje

**Sutuoktinių intencija**

Siekiamas nėštumas

Norime atidėti

Norime nebepastoti

**ŽYMĖJIMŲ SIMBOLIAI**

**Gleivių stebėjimai**

Pojūčiai: **S** – sausa

**D** – drėgna

**Š** – šlapia

**SI** – slidu

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**BKT matavimo trikdžiai**

**NT** – naujas termometras

**A** – alkoholis

**PV** – per vėlai

**PA** – per anksti

**BM** – bemiegė naktis

**L** – liga arba bloga savijauta

.....  
 .....  
 .....

**Ciklo suvestinė**

**M** – menstruacijos

**T** – tepimas

**V** – vaisingos dienos

**P** – piko diena

**1** – pirmą dieną po piko

**2** – antrą dieną po piko

**3** – trečią dieną po piko

Santuokinį aktą pažymėkite ciklo dieną apveddami apskritimu

**NŠP mokytojo pastabos, papildomos taisyklės:** .....

.....  
 .....  
 .....

mėn.																																										diena
Bazinės kūno temperatūros matavimo reikšmės °C	trikdžiai																																									
	37,4																																									37,4
	37,3																																									37,3
	37,2																																									37,2
	37,1																																									37,1
	37,0																																									37,0
	36,9																																									36,9
	36,8																																									36,8
	36,7																																									36,7
	36,6																																									36,6
	36,5																																									36,5
	36,4																																									36,4
	36,3																																									36,3
	36,2																																									36,2
	36,1																																									36,1
	36,0																																									36,0
	35,9																																									35,9
35,8																																									35,8	
35,7																																									35,7	
35,6																																									35,6	
35,5																																									35,5	
ciklo diena		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	
ciklo suvestinė																																										
Gleivių stebėjimai	pojūtis																																									
	išvaizda																																									
Kita																																										