

Záznam č.:

Datum	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		
Krvácení																																					
silné																																					
střední																																					
slabé																																					
špinění																																					
Graf bazální teploty																																					
37,5																																					
37,6																																					
37,4																																					
37,3																																					
37,2																																					
37,1																																					
37,0																																					
36,9																																					
36,8																																					
36,7																																					
36,6																																					
36,5																																					
36,4																																					
36,3																																					
Vazkost cervikálního hlenu																																					
konzistence vaječného bílku																																					
krémový																																					
lepkavý																																					
žádný																																					

Poznámky:

Žádný hlen: pocity sucha. Prsty se mohou při stírání zdát vlhké, ale na vzduchu rychle oschnou, nezanechává lepidivého povlaku.

Lepkavý hlen: Zakalený, bílý nebo žlutý, zřídka čirý. Může být hustý. Důležitá je lepkavost a malá tekutost, vazký až gumovitý

Krémový hlen: Mléčný, lehce zakalený, bílý nebo žlutý, konzistence krému nebo tělového mléka.

Hlen konzistence vaječného bílku: bývá čirý, ale může obsahovat zakalená vlákna. Velmi kluzký a vlhký, silně lubrikační, nejméně plodný.

Teplotu měřte vždy ráno po probuzení, kdy je minimální možnost zkreslení výsledků teploty stravou, fyzickou aktivitou, emocemi apod. Pozor na výsledky zkreslené nemocí.

Pro ovulaci je příznačné zvýšení bazální teploty o několik desetin stupně a přítomnost charakteristického děložního hlenu.