

**Měsíčky a krváčení označte vyplněním příslušného sloupce podle sily krváčení (viz vzor).**

Při použití denně

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| 1 vložky       | jde o velmi slabé krvácení |
| 2 - 4 vložek   | slabé krvácení             |
| 5 - 7 vložek   | střední krvácení           |
| 8 - 10 vložek  | silné krvácení             |
| 11 - 18 vložek | velmi silné krvácení       |

**Soulož** označle znaménkem  $\otimes$ , večerní na linku nezdvěma dny, ranní do příslušného dne. Boles písmenkem **B**, výtok **V**. Také veškerou léčbu, infekce teplotu, jako nachlazení, žaludeční a střevní poruchy, zácpu, nespavost, bolesti hlavy, únavu po jízdě v laku, namáhavý výkon apod., označte slovem nebo zkratkou do rubriky příslušného dne.

Vzor

## MENSTRUAČNÍ KALENDÁŘ

Reh

**Pokyny:** Každý zápis provedte pečlivě a včas, aby se rozhodnutí lékaře mohlo opřít o skutečnost

K měření základní teploty použijte vždy téhož teploměru. Večer si ho připravte k ruce a ráno při probuzení (než vstanete z postele) si změřte teplotu v pochvě nebo v konečníku po dobu 5 minut. Teplotu měřte pokud možno každý den v tutéž hodinu. Naměnou teplotu занесete vodorovnou čárkou do příslušného dne. Po naměření teploměr očistěte a seřeste rtuť pod  $36^{\circ}\text{C}$ .

