Nume: Numărul de cicluri deja observate: Cea mai timpurie primă temperatură crescută încercuită: Foaia nr.

Data naşterii: Ciclul cel mai scurt: zile

ziua	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
	6																																							
X:	5																																							
	4																																							
	3																																							
	2																																							
M:	1																																							
	37.0																																							
	9																																							
	8																																							
	7																																							
	6																																							
	5																																							
	4																																							
	3																																							
	2																																							
36.1																																								
ora măsurării																																								
ziua	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

Ora măsurării: notați în această coloană ora măsurării temperaturii care se îndepărtează mult de ora obişnuită (sau care s-a luat după ora 7.30).
Dacă practicați autopalparea, notați în partea inferioară a graficului ceea ce ați observat la nivelul colului uterin.
Puteți utiliza acest loc pentru descrierea, cu propriile cuvinte, a mucusului cervical (vertical, pe coloana corespunzătoare zilei respective).
Folosiți termometru electronic? Ce fel?
Măsurarea temperaturii se face rectal, vaginal sau oral.

© Prof. Dr. Josef Rötzer, 1996