

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, neplodnější.

**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.