

Měsíc	37,8°	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
	37,6°																															
	37,4°																															
	37,2°																															
	37 °																															
vel. silné	36,8°																															
silné	36,6°																															
střední	36,4°																															
slabě	36,2°																															
vel. slabě																																

Měsíc:

11

37,6°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
37,4°															
37,2°															
37 °															
vel. silné															
silné															
střední															
slabě															
vel. slabě															

Při použití denně

1 vložky

2 - 4 vložek

5 - 7 vložek

8 - 10 vložek

11 - 18 vložek

ide o velmi slabé krvácení,

slabé krvácení,

střední krvácení,

silné krvácení,

velmi silné krvácení,

Soulož označte znaménkem ☉, večerní na linku nezi dvěma dny, ranní do příslušného dne. Bolest pismenkem **B**, výtok **V**. Také veškerou léčbu, infekce, teplotu, jako nachlazení, žaludeční a střevní poruchy, zácpu, nespavost, bolesti hlavy, únavu po jízdě vlakem, namáhavý výkon apod., označte slovem nebo zkratkou do rubriky příslušného dne.

Vzor:

BEKROS 03/04

MENSTRUAČNÍ KALENDÁŘ

Rok: _____

Pokyny: Každý zápis proveďte pečlivě a včas, aby se rozhodnutí lékaře mohlo opířt o skutečnost. K měření z á k l a d n í t e p l o t y použijte vždy téhož teploměru. Večer si ho připravte k ruce a ráno při probuzení (než vsílanete z postele) si změřte teplotu v pochvě nebo v konečniku po dobu 5 minut. Teplotu mějte pokud možno každý den v tutéž hodinu. Naměřenou teplotu zanechte vodorovnou čárkou do příslušného dne. Po naměření teploměr očistěte a seřeste rtuť pod 36°C.