

Měsíc:	37 <sup>8</sup>	37 <sup>6</sup>	37 <sup>4</sup>	37 <sup>2</sup>	37	36 <sup>8</sup>	36 <sup>6</sup>	36 <sup>4</sup>	36 <sup>2</sup>
vel. silné									
silné									
střední									
slabé									
vel. slabé									
Měsíc:	37 <sup>8</sup>	37 <sup>6</sup>	37 <sup>4</sup>	37 <sup>2</sup>	37	36 <sup>8</sup>	36 <sup>6</sup>	36 <sup>4</sup>	36 <sup>2</sup>
vel. silné									
silné									
střední									
slabé									
vel. slabé									
Měsíc:	37 <sup>8</sup>	37 <sup>6</sup>	37 <sup>4</sup>	37 <sup>2</sup>	37	36 <sup>8</sup>	36 <sup>6</sup>	36 <sup>4</sup>	36 <sup>2</sup>
vel. silné									
silné									
střední									
slabé									
vel. slabé									

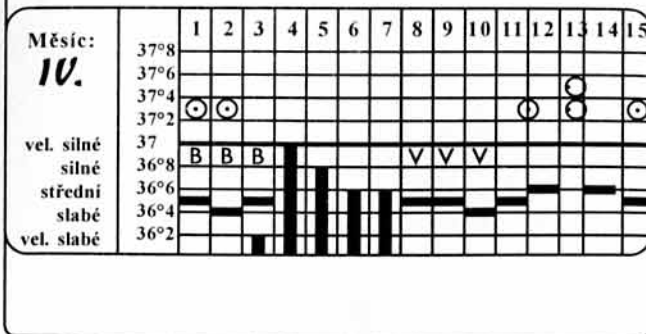
**Měsíčky a krvácení** označte vyplněním příslušného sloupce podle síly krvácení (viz vzor).

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** označte znaménkem ♂, večerní na linku mezi dvěma dny, ranní do příslušného dne. Bolest písmenkem **B**, výtok **V**. Také veškerou léčbu, infekce, dále všechny indispozice a stavy mající vliv na 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:



14310-0

## MENSTRUAČNÍ KALENDÁŘ

Rok: \_\_\_\_\_

**Pokyny:** Každý zápis proveďte 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 konečnicku po dobu 5 minut. Teplotu měřte pokud možno každý den v tu- též hodinu. Naměřenou teplotu zaneste vodorovnou čárkou do příslušného dne. Po naměření teploměr očistěte a setřete rtuť pod 36°C.

