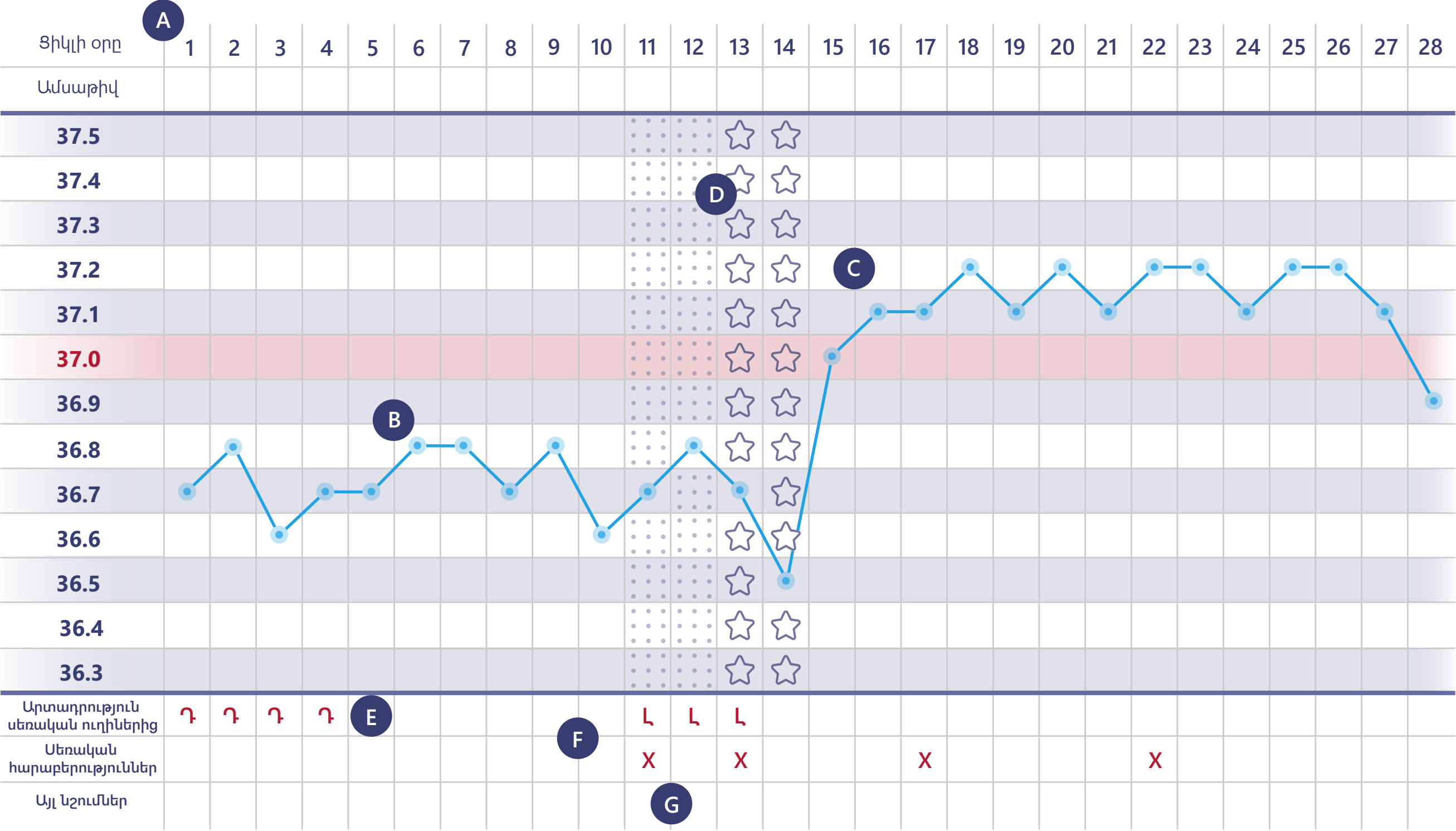


Հիմքային ջերմաստիճանի գրաֆիկ

Ամիս _____ Ցիկլ _____



Արտադրություն ս/ու-ից`

- Դ - դաշտան
- Լ - լորձային
- X - հարաբերության օրեր

A Ցիկլի 1-ին օրը դա դաշտանի առաջին օրն է:

B Ամեն մի կետ ցույց է տալիս բազալ ջերմաստիճան յուրաքանչյուր օրվա համար: Միացրեք կետերը, որպեսզի ավելի լավ հասկանաք, թե ինչպես է ջերմաստիճանը բարձրանում և իջնում ցիկլի ժամանակ:

C Ջերմաստիճանի կորը ցույց է տալիս, որ ձվազատումը եղել է 2 կամ 3 օր առաջ (մեր օրինակի վրա ձվազատումը տեղի է ունենում ցիկլի 14-րդ օրը):

D Աստղիկով նշված օրերը դրանք այն օրերն են, երբ բեղմնավորումը առավել հավանական է (ձվազատման օրը և մեկ օր առաջ):

E Կետագծերով նշված օրերը դրանք այն օրերն են, երբ բեղմնավորման հավանականությունը նույնպես բարձր է: Նշված չորս օրերը իդեալական են սեռական հարաբերություններ ունենալու համար, եթե պլանավորում եք հղիություն:

F Սեռական ուղիներից արտադրություն: Օրինակ՝ Լ - լորձային Ա - արյունային Ս - սպիտակավուն Դ - դաշտան

G Օրեր, երբ ունեցել եք սեռական հարաբերություն:

F Այն, ինչ կցանկանայիք նշել Ձեզ համար: