

Karty cyklu

Zapis wizualny















Osobista Karta Cyklu



























Szczególną wartością przy notowaniu objawu śluzu szyjkowego według Metody Owulacji Billingsa (zob. [Podejmowanie obserwacji](#), [Prowadzenie karty cyklu i Wsk Reguły](#)), ma zapis graficzny. Pozwala on ogarnąć jednym spojrzeniem informacje z przeciągu nawet wielu miesięcy obserwacji.

Przedstawiamy dwa przyjęte sposoby wizualnego zapisywania obserwacji: jeden przy użyciu znaczków kolorowych, a drugi przy użyciu symboli graficznych czy używanie znaczków kolorowych przemawia niewątpliwie bardzo pogłębienie. Natomiast do zapisu z pomocą białych-czarnych symboli wystarczy ołówek i kartka papieru.

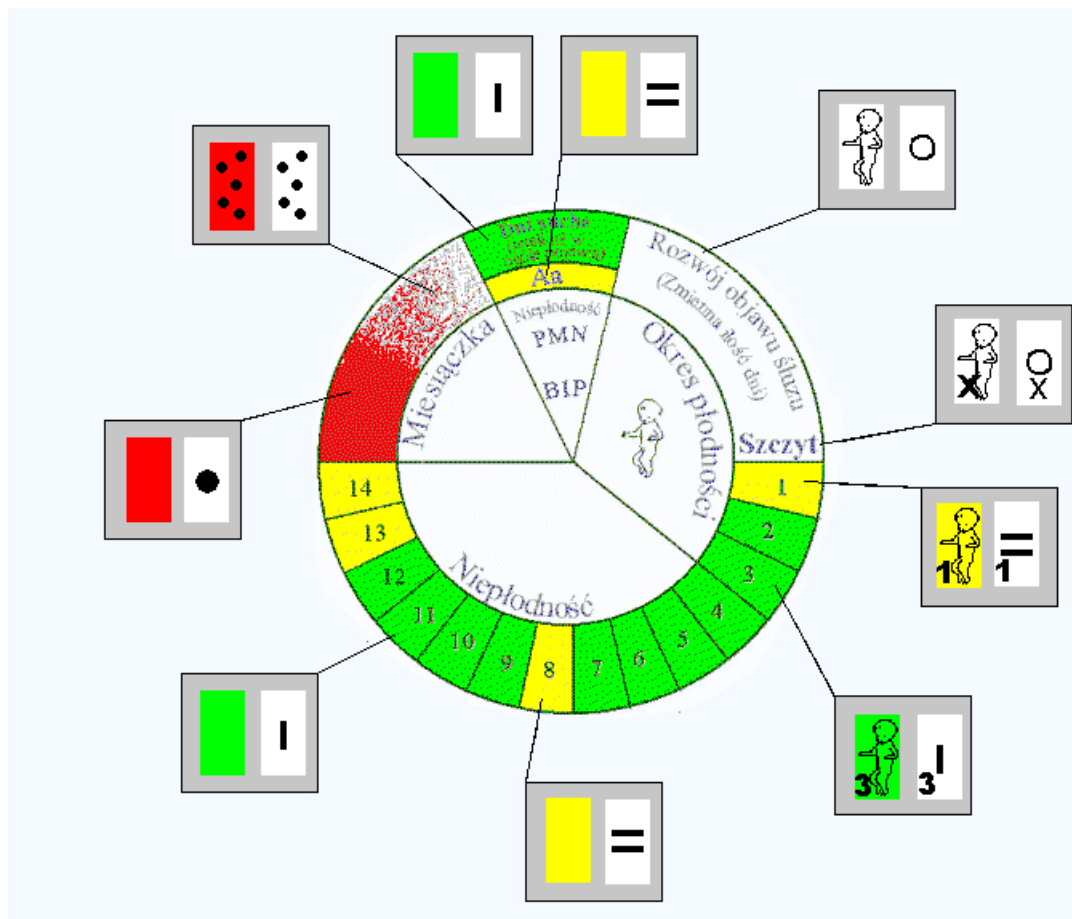
Oba sposoby pozwalają na zapis istotnych szczegółów niezależnie od barier językowych. Stają się one zrozumiałe nawet dla tych osób, które nie umieją pisać.

Klucz do użytych znaczków oraz symboli według Metody Owulacji Billingsa przedstawiony jest na następujących tabelach.

Znaczniki i Symbole							
Symbole międzynarodowe							
Znacznik							
Opis objawu	Krwawienie	Plamienie	Sucho	Wydzielina ale niepłodność 1. PMN (BIP) występujący jako nie zmieniająca się wydzielina przed Szczytem objawu 2. Od czwartego dnia po Szczycie objawu śluzu	Śluz Zmiana w stosunku do Podstawowego Modelu Niepłodności (PMN)	Plamienie: krwawienie przelamujące względnie z odstawienia	Szczyt objawu śluzu Szczyt możliwości poczęcia

Znaczkki i Symbole (ciąg dalszy)						
Symbole międzynarodowe					I	
						
						
Znaczek					I	
						
						
Opis objawu	Sucho w dniach przed Szczytem - Wskazanie: Przeczekaj i obserwuj co będzie dalej, 1-2-3	Wskazanie: Przeczekaj i obserwuj co będzie dalej, 1-2-3	Sucho przez 3 dni po Szczycie objawu śluzu	Śluz zmieniony na przestrzeni 3 dni po Szczycie objawu Już nie wilgotno, ani już nie ślisko	Współzycie (ten znak oznacza współzycie. Wpisujemy go bądź na znaczek kolorowy, bądź na symbol czarno-biały)	Następujący dzień po współzyciu
			Na przestrzeni tych 3 dni może się pojawić kombinacja tych objawów .	Stosuje się jedynie dni przed Szczytem objawu.		

Ukazany diagram ukazuje odpowiadające sobie pary znaczków kolorowych i symboli w nawiązaniu do fazy płodności i niepłodności, jak to przedstawia rycina di



Następuje przykładowy zapis normalnego cyklu płodnego. Zapis jest prowadzony przy użyciu zarówno międzynarodowych symboli, jak i znaczków kolorowych.

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
●	●	●	●	●					○	○	○	○	○	○		=	=			=	=	=	=			
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
					Dni niepłodności Objaw nie zmieniający się Podstawowy Model Niepłodności (PMN) (BIP)					Możliwość poczęcia Stopniowo zmieniające się objawy w kierunku śliskości aż do Szczytu objawu śluzu							Dni niepłodności Komórka jajowa jest obumarła									