

Symptotermální metoda od menarché po perimenopauzu

Marci Kršková

U symptotermální metody sledujeme tyto symptomy:



Teplota se měří:

Kdy?

Kde?



Tuto metodu lze použít jako antikoncepci, ale i jako pomocníka při plánování těhotenství.

Pro mě je důležité:

Využití metody v perimenopauze a po menopauze:

Pravidla pro práci se symptotermální metodou:

Jen málo žen má cyklus přesně 28 dní.

Jaký je tvůj menstruační cyklus?



Mé AHA momenty:



→ **záznamovou tabulku najdeš
v kongresovém balíčku**



Tabulku můžeš využít i jako cyklický deník

Můj první krok je:

Udělám ho (kdy):