

## MENŠTRUAČNÝ KALENDÁR

	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	
Január																																
Február																																
Marec																																
Apríl																																
Máj																																
Jún																																
Júl																																
August																																
September																																
Október																																
November																																
December																																

**MUDr. Tatiana KOLKOVÁ**  
 gynekológ a pôrodník  
 tel./fax: 038-539 85 25  
 www.vasgynekolog.sk  
 e-mail: kolkova@vasgynekolog.sk

Vďaka menštruačnému kalendáru bude vaša komunikácia s lekárom jednoduchšia a budete mať väčší prehľad o Vašom cykle.  
 Počet dní menštruácie si značte do kalendára.  
 Prvý deň menštruácie je zároveň prvým dňom vášho menštruačného cyklu.  
 Normálny cyklus trvá 25 až 35 dní, môže však byť dlhší aj kratší.  
 Ovuľácia (uvolnenie vajíčka) nastáva u väčšiny žien 14 dní pred začiatkom nasledujúcej menštruácie (pri normálnom cykle).  
 Vajíčko uvoľnené pri ovulácii je schopné oplodnenia 12 až 48 hodín po uvoľnení. Keďže spermie dokážu v tele ženy prežiť až 4 dni, tieto dni pred ovuláciou sú tiež označené ako plodné.