

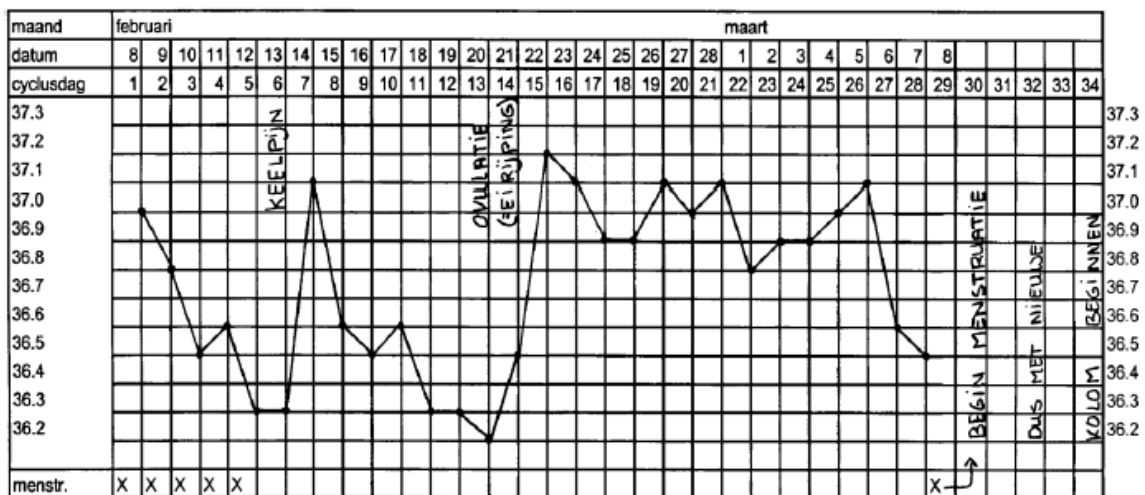
Met behulp van dit formulier kunt u een basale temperatuur curve maken, waardoor het mogelijk is na enkele maanden een indruk te krijgen of er maandelijks een eisprong (ovulatie) plaats vindt.

De eisprong vindt meestal 14 dagen voor de menstruatie plaats. Het eerste gedeelte van de cyclus kan variëren in lengte. Of er een eisprong heeft plaatsgevonden is dus alleen achteraf vast te stellen. Een normale cyclus heeft een gemiddelde van ongeveer 28 dagen.

Na de eisprong is de lichaamstemperatuur gemiddeld 0,3 tot 0,5 graad Celsius hoger en de grafiek heeft dus twee verschillende niveaus.

Voor een betrouwbare BTC moet de vrouw de volgende aanwijzingen volgen:
De temperatuur moet 's ochtends worden opgenomen direct na het ontwaken, vóór het opstaan, bij voorkeur dagelijks op hetzelfde tijdstip. (Dus niet eerst naar het toilet gaan of iets dergelijks) De temperatuur moet rectaal gemeten worden, dit wil zeggen in de anus. Elke eerste dag van de menstruatie (= helderrood vaginaal bloedverlies) in een nieuw vak beginnen. Deze datum is dan cyclusdag 1. Op de bovenste regels de maand en de datum invullen. (maand/ dag) Op de onderste regel (bloeding) vaginaal bloedverlies met een kruisje aangeven.

Als u koorts heeft als gevolg van b.v. griep, dan dit bij de grafiek bijschrijven.



Voorbeeld:

Op 8 februari begon de menstruatie. Dit is dus dag 1 van de cyclus (het opnemen van de temperatuur gebeurt 's ochtends dus u begint meestal op dag 2 met temperaturen). De menstruatie duurde vijf dagen. Op 14 februari was de temperatuur duidelijk hoger, deze mevrouw had keelpijn. Dit is in de grafiek bijgeschreven.

Op 20 februari was de temperatuur het laagst. Hierna een sterke stijging. De dagen voor dit laagste punt (de ovulatie) is de periode van de grootste vruchtbaarheid.

De grafiek bij elk spreekuurbezoek meenemen!