

**BASALE TEMPERATUURSCURVE**

Datum 1e cyclusdag:

Cyclusnummer:

Manier van meten:

O oraal

O rectaal

37,4																																											
37,3																																											
37,2																																											
37,1																																											
37,0																																											
36,9																																											
36,8																																											
36,7																																											
36,6																																											
36,5																																											
36,4																																											
36,3																																											
36,2																																											
36,1																																											
36,0																																											
35,9																																											
35,8																																											
35,7																																											
35,6																																											
35,5																																											
cyclusdag	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
menstruatie																																											
kleur menstratiebloed (code)																																											
vruchtbaar slijm																																											
gemeenschap																																											
bijzonderheden (code)																																											

1. Gebruik een digitale thermometer
2. Neem 's ochtende de temperatuur op vóór je uit bed gaat.  
Het liefst op een vast tijdstip, bijvoorbeeld 07:00 uur
3. Noteer de temperatuur met zwart bolletje bij de betreffende hokje
4. Noteer de menstruatie met een kruisje in de onderste regel  
Noteer eventuele spottingsdagen op dezelfde regel met een S
5. Cyclusdag 1 is de eerste dag van de menstruatie  
Gebruik voor elke menstruatie een nieuwe BBT-lijst

Kleur menstratiebloed:  
 LR= Licht Rood  
 H= Helder Rood  
 BP= Bruin-Paars  
 S= Stolsels

Bijzonderheden:  
 Z= Ziek  
 H= Hoofdpijn  
 V= Verkouden  
 B= Buikpijn  
 A= Alcohol