

Toelichting / gebruik:

In een periode van minimaal twee tot drie menstruaties kan je een basale temperatuurcurve (BTC) bijhouden. Je meet zodra je wakker bent je temperatuur.

Dit begint op de eerste dag van uw menstruatie (cyclusdag 1). Je kan oraal, rectaal of vaginaal meten als je het altijd op dezelfde manier doet. Rectaal is het beste.

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 duurt minimaal 21 en maximaal 42 dagen, met een gemiddelde van 28 dagen.

Na de eisprong is de lichaamstemperatuur gemiddeld 0,3 tot 0,5 grad Celsius hoger en de grafiek heeft dus twee verschillende niveaus en dat lees je af aan de grafiek.

Belangrijk:

1. gebruik een goede, digitale thermometer voor rectaal gebruik
2. plaats de thermometer naast het bed
3. neem de temperatuur op vóór het opstaan steeds op steeds hetzelfde tijdstip; noteer de uitslag in de tabel met een stipje, als de temperatuur minder betrouwbaar is door bijv. koorts, alcohol gebruik zet dan een kruisje in plaats van een stip
4. de temperatuur moet ook gedurende de menstruatie worden opgenomen

Nummer:

Vul hier het volgnummer van deze cycluskaart in.

Cyclusdag:

'Cyclus' is periode vanaf 1ste dag van de menstruatie (cyclusdag 1) tm 1ste dag van de volgende menstruatie. Een normale regelmatige cyclus is 28 dagen.

Datum:

De dag waarop de gegevens invult.

Menstruatie:

Geef aan wanneer je ongesteld bent.

Cervixslijm uiterlijk:

In de baarmoederhals wordt cervixslijm geproduceerd en tijdens de niet vruchtbare dagen zorgt het taaie slijm ervoor dat de weg naar de eikel slecht toegankelijk is.

Enkele dagen vóór de eisprong gaat het cervixslijm meer water bevatten, wordt meer vloeibaar, en neemt toe in hoeveelheid en wordt toegankelijk voor zaadcellen.

Deze verandering in het cervixslijm is duidelijk waarneembaar en kan worden gebruikt om de vruchtbare periode in te kunnen schatten.

In de vruchtbare periode ziet het cervixslijm er als volgt uit: draderig, rekbaar, overvloedig, waterig, helder, kan eruit zien als rauw eiwit.

De dag dat het cervixslijm het meest overvloedig, draderig en dun is, is meestal de dag vóór de eisprong.

Vruchtbare dag:

Tijdens de vruchtbare dagen ligt je temperatuur gemiddeld hoger en is je cervixslijm overvloedig, draderig en dun.

Gemeenschap:

Geef aan of je die dag gemeenschap gehad hebt.

Meer informatie op: www.mamaenmeer.be

