



## BASALE LICHAAMSTEMPERATUUR - INSTRUCTIES

Hoe neem je je temperatuur goed op?

- Gebruik een goede digitale thermometer.
- Neem je temperatuur altijd met dezelfde thermometer, op dezelfde manier op.
- Neem je temperatuur op direct na het wakker worden, voordat je uit bed gaat en zonder je al teveel te bewegen.
- Neem je temperatuur zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip 's ochtends op, bij voorkeur rond 7:00 uur.

Hoe noteer je je cyclus?

- Cyclus dag 1 is de dag waarop je menstruatie start. Begint je bloeding na 18 uur, neem dan de volgende dag als Cyclus dag 1.
- Bij Datum kan je de dag van de maand (1/2/3/.../31) aangeven; bij Weekdag de dag van de week (M/D/W/D/V/Z/Z)
- Temperatuur: meet je temperatuur (zie hierboven) en zet een zwarte stip • in het betreffende hokje.

Zet een kruisje X als je je temperatuur meer dan een half uur vroeger/later dan normaal hebt gemeten, of als je ziek bent of slecht geslapen hebt.

Bij een perfecte cyclus ziet de curve er als volgt uit: tussen menstruatie en ovulatie is de temperatuur constant, direct na de ovulatie stijgt de temperatuur 0,3 - 0,9 graden, daarna blijft de temperatuur constant hoog tot aan de menstruatie, en daalt langzamerhand weer tijdens de menstruatiedagen.

- Opmerkingen: noteer hier bijzonderheden als ziek zijn, hoofdpijn, buikpijn, pijnlijke borsten, slechte nachtrust, kort geslapen, veel alcohol gehad.
- Menstruatie: geef hier aan wanneer je menstrueert, of tussendoor bloed verliest. Je kunt hiervoor de volgende symbolen gebruiken:  
Met +, ++ en +++ kan je de hoeveelheid bloedverlies aangeven. Verlies je alleen een klein beetje bloed, noteer dan een 's' ("spotting")
- Slijm: geef hier aan hoe het met het slijm van je baarmoederhals staat. Dit is vooral van belang op de dagen vóór de ovulatie.

Vruchtbaar slijm (nat, transparant, eiwit-achtig, je kunt er draadjes van trekken) geeft je vruchtbaarheid goed aan !

De laatste dag dat je vruchtbaar slijm produceert, is de meest vruchtbare dag; vlak hierop volgt de ovulatie.

- Cervix: hier kan je de positie en de stevigheid van je baarmoederhals aangeven. Dit is vooral van belang op de dagen vóór de ovulatie.  
Op je vruchtbare dagen zit je baarmoeder hals hoog in je vagina (dus moeilijk te voelen), en voelt deze zacht (als je lippen).  
Op de overige dagen hangt je baarmoederhals laag in je vagina (dus makkelijker te voelen), en voelt deze stevig (als het puntje van je neus).  
Ook kan de opening van je baarmoeder veranderen: tijdens je vruchtbare dagen gaat je baarmoederhals open staan, op de overige dagen is deze gesloten.
- Gemeenschap: hier kan je aangeven op welke dagen je gemeenschap hebt gehad.
- Vruchtbare dagen: door de observatie van je slijm, de baarmoederhals en de temperatuursprong wordt duidelijk wat je meest vruchtbare dagen zijn.

Hoe observeer je cervix en slijm?

Slijm en cervix hoef je alleen de dagen tussen je menstruatie en je ovulatie te observeren. Neem hiervoor een tijdstip dat je goed uitkomt.

Het observeren gaat het makkelijkst door op het toilet of gehurkt een (schone) vinger vaginaal in te brengen. Voel eerst je baarmoederhals (cervix), en neem vervolgens wat slijm van je baarmoederhals met je vinger mee naar buiten. Als je veel cervixslijm hebt, kan je dit ook van het begin van de vagina nemen.

Neem wat slijm tussen duim en wijsvinger en beweeg deze langzaam uit elkaar. Als zich tussen je vingers een lange draad vormt, gaat het om vruchtbaar slijm.



