



### Instructies voor het invullen van de temperatuurcurve:

1. Gebruik een digitale thermometer, geen oor thermometer. Rectaal temperaturen is het meest betrouwbaar. Als je toch liever oraal temperatuur (onder de tong) houdt er dan rekening mee dat de temperatuur een paar graden lager uit valt.
2. Start de curve op de eerste dag van je menstruatie. Dit is cyclus dag 1. Als je menstruatie start na 18:00 uur 's avonds dan is de volgende dag cyclus dag 1.
3. Noteer de datum van de eerste cyclusdag.
4. Meet altijd rond hetzelfde tijdstip, direct na het ontwaken. Zet een **stip** in de curve bij de bijbehorende cyclusdag.
5. Als je minder dan 3 uur hebt geslapen is de temperatuur niet betrouwbaar. Noteer dit dan bij overige.
6. Tijdens de dagen dat je bloedverlies hebt zet je een **kruisje** bij menstruatie. Op de dagen dat je spotting hebt noteer je een **S** bij menstruatie.
7. Als je gebruik maakt van ovulatietesten zet dan een **+** bij 'test' op de dag dat je een positieve ovulatie test hebt. Of als je een positieve zwangerschapstest hebt.
8. Bij mucus (vruchtbaar slijm) zet je een **kruisje** op de dagen dat je vruchtbaar slijm hebt.
9. Bijzonderheden in het vakje overige: Pijnklachten, slecht slapen, ziekte maar ook alcohol en medicijngebruik moet je ook noteren omdat dit invloed kan hebben op je temperatuur.