BASALE TEMPERATUURSCURVE MENSTRUATIECYCLUS

Praktijk voor acupunctuur en voetreflextherapie – Jolanda Bankers
Siriusstraat 1 – 5721XX Asten – T: 06-23583271 – E: jolandabankers@acupunctuur-voetreflex.nl

Naam:

Geboortedatum:

Cyclusnummer:

Datum Cyclusdag 1:

37,6																																											
37,5																																											
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																																											
Menstruatie:																																											
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			
Bijzonderheden (code):																																											
Mucus: Nat, transparant, eiwit-achtig, draadjesslijm																																											
Mucus: Vochtig, wit, plakkerig, troebel																																											
Mucus: Droog																																											
Gemeenschap																																											
Vruchtbare dagen																																											

Z: ziek, V: verkouden, HP: hoofdpijn, BP: buikpijn, BD: borstdistentie, A: alcohol

1. Gebruik een goede digitale thermometer.
2. Neem 's ochtends de temperatuur op voor het opstaan, liefst rectaal en steeds rond hetzelfde tijdstip, bij voorkeur omstreeks 7 uur 's ochtends. Noteer de temperatuur met een zwarte stip in het betreffende hokje.
3. Indien de nachtrust niet goed is geweest, of in geval van hoofdpijn, verkoudheid of ziekte, geen stip maar een kruisje zetten en bij 'bijzonderheden' vermelden (bv griep).
4. Noteer de menstruatie met een kruisje op de onderste regel, noteer eventuele spotting-dagen met een S op dezelfde regel.
5. Cyclusdag 1 is de eerste dag van de menstruatiebloeding, tenzij deze pas start na 18u, dan telt de volgende dag als eerste cyclusdag.