



Basale Temperatuur Curve (BTC)

Jaar : Naam :
Maand :

dag	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	
Cyclusdag																																						
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																																						
Menstr.																																						

1. Gebruik een goede thermometer en sla deze na gebruik steeds af
2. Plaats de thermometer op het nachtkastje naast het bed
3. Neem 's-morgens de temperatuur op voor het opstaan.
Noteer de temperatuur met een zwarte stip aan de linkerkant van het betreffende hokje
4. Indien de nachtrust niet goed is geweest of in geval van hoofdpijn, verkoudheid of ziekte, geen stip maar een kruisje zetten,
5. Noteer de menstruatie met een kruisje op de onderste regel
6. De temperatuur moet minstens gedurende 2 complete perioden worden opgenomen, ook tijdens de menstruatie
7. De temperatuur moet rectaal worden opgenomen, steeds op hetzelfde tijdstip, bij voorkeur omstreeks 7 uur 's-morgens