



### Gebruiksaanwijzing cycluskalender

Print de grafiek uit voor gebruik. Vul je persoonlijke gegevens en de algemene gegevens (data, maand, etc) in en de datum van je menstruatie.

Het beste kan je beginnen met het bijhouden van de grafiek op de eerste dag van je menstruatie. Neem de temperatuur dagelijks op hetzelfde tijdstip (rectaal) op. Het liefst 's ochtends vóór je opstaat. Beweging, eten, drinken of roken kunnen de temperatuur beïnvloeden.

Gebruik steeds dezelfde thermometer. Begin met meten op de eerste cyclusdag of de ochtend na de eerste cyclusdag.

Mocht je van je huisarts andere aanwijzingen hebben gekregen, dan volg je uiteraard de aanwijzingen van je arts.

Vul de temperatuur in op je grafiek door het zetten van een puntje. Je kunt de temperaturen van de vorige dag en de huidige temperatuur met elkaar verbinden. Hierdoor ontstaat er een lijn.

Vermeld ook andere gegevens zoals:

#### **Wel of geen gemeenschap:**

x = gemeenschap

#### **Verloop menstruatie:**

1 = licht

2 = normaal

3 = zwaar

#### **Vruchtbare dagen:**

Je vruchtbare dagen kun je wellicht een kleurtje geven.

o = ovulatie (als je deze bijvoorbeeld hebt gevoeld)

a = je hebt geen slijm waargenomen, je vagina voelt droog en ruw aan

b = je hebt geen slijm waargenomen, je vagina voelt vochtig

c = je hebt slijmverlies, maar het is dik en klontig en is niet rekbaar

d = je hebt vruchtbaar slijm waargenomen, het is helder van kleur en je kan er tussen duim en wijsvinger 'draden' van trekken.

#### **Eventuele bijzonderheden:**

Wanneer je bijvoorbeeld door omstandigheden een dag wat later je temperatuur hebt opgenomen.

De eerste helft van de cyclus wordt gekenmerkt door een laag temperatuurniveau (36.4 – 36.8). Er is nu nog geen progesteronwerking.

De tweede helft wordt gekenmerkt door een hogere temperatuur (36.9 – 37.1).

Nadat je eisprong heeft plaatsgevonden neemt de temperatuur toe. Dit moet minimaal 0,3 graad schelen en pas nadat het minimaal drie dagen aanhoudt, kun je er vanuit gaan dat je eisprong heeft plaatsgevonden.

Bij het begin van de menstruatie daalt de temperatuur weer tot een lager niveau en begint het weer opnieuw.

Ben je zwanger en blijft de menstruatie uit, dan blijft daarna de temperatuur hoog.