



Ochtendtemperatuur maand:																																					
Datum																																			Datum		
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	<Cyclusdag	
37,5																																				37,5	
37,4																																					37,4
37,3																																					37,3
37,2																																					37,2
37,1																																					37,1
37,0																																					37,0
36,9																																					36,9
36,8																																					36,8
36,7																																					36,7
36,6																																					36,6
36,5																																					36,5
36,4																																					36,4
36,3																																					36,3
Menstruatie																																				Menstruatie	

Meet (rectaal, dus via de anus) je temperatuur elke ochtend vóóordat je uit bed stapt.

Je noteert de temperatuur door een stip te zetten op de kruising van de lijn van de cyclusdag en de temperatuur.

Noteer bovenaan de datum.

Dag 1 is de dag dat je menstruatie start, noteer op de dagen dat je menstrueert ook een kruisje op de onderste regel.

Na de eisprong stijgt je temperatuur ongeveer een 0.5° Celsius. Hij blijft daarna op die hoogte tot het einde van die cyclus.

De inseminatie moet vóór de temperatuurstijging plaatsvinden.