Gebruiksaanwijzing cycluskalender

Vul je persoonlijke en algemene gegevens in (periode, maand, data, datum laatste 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 in de ochtend voor je opstaat. Beweging, eten, drinken of roken kunnen de temperatuur beïnvloeden. Gebruik steeds dezelfde thermometer. Begin met meten op de eerste cyclus dag of op de ochtend na de eerste cyclusdag.

Mocht je van je huisarts andere aanwijzingen hebben gekregen, dan volg je uiteraard de aanwijzingen van je huisarts.
Vul de temperatuur in op je grafiek.

Wel of geen gemeenschap
X = gemeenschap

Verloop menstruatie
1 = licht
2 = normaal
3 = zwaar

Vruchtbare dagen
Je vruchtbare dagen kun je eventueel een kleurtje geven.

o = ovulatie
a = je hebt geen slijm waargenomen (vagina voelt droog en ruw)
b = je hebt geen slijm waargenomen maar vagina voelt vochtig
c = je hebt slijmvlies, maar het is dik en klonterig (niet rekbaar)
d = je hebt vruchtbaar slijm waargenomen (helder van kleur, en je kunt er tussen duim en wijsvinger ‘draden’ van trekken)

Eventuele bijzonderheden
De eerste helft van de cyclus wordt gekenmerkt door een laag temperatuur niveau (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 ervan uit 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 de temperatuur hoog.