

# Instructie Basale Body Temperature (BBT)

## Lichaamstemperatuur

- **Start menstruatiecyclus:** Belangrijk is om de datum van de eerste dag van je menstruatiecyclus op te schrijven. De eerste dag van je menstruatiebloeding is de eerste dag van je cyclus. Als de bloeding na 18.00 uur begint, tel dan de volgende dag als dag 1.
- **Menstruatie noteren:** Zet een kruisje op de regel 'Menstruatie' op de dagen dat je menstrueert. Gebruik een 'S' voor spotten of weinig bloedverlies.
- **Tussentijds bloedverlies:** Vul een kruisje of 'S' in bij tussentijds bloedverlies op de regel 'Menstruatie'.
- **Temperatuurmeting:** Meet elke ochtend **direct** na het wakker worden je temperatuur met een digitale thermometer, terwijl je nog in bed ligt. Doe dit vóór het opstaan of naar het toilet gaan. Metingen na het uit bed komen zijn niet bruikbaar.
- **Thermometerkeuze:** Gebruik het liefst een rectale thermometer voor de nauwkeurigste metingen. Als je een orale thermometer gebruikt, geef dit dan duidelijk aan bovenaan de grafiek. Een oorthermometer is niet geschikt. Gebruik bij voorkeur dezelfde thermometer voor de hele menstruatiecyclus.
- **Temperatuurregistratie:** Zet je gemeten temperatuur met een bolletje op de juiste lijn. Bijvoorbeeld, bij 36,8°C zet je een bolletje tussen 36,7°C en 36,8°C.
- **Meetmoment:** Meet zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip elke ochtend. Als de meting later is dan gebruikelijk, vermeld dit dan in de regel 'Bijzonderheden (code)'.
- **Bijzonderheden:** Vermeld bijzonderheden zoals verkoudheid, hoofdpijn of alcoholgebruik de vorige dag in de 'Bijzonderheden (code)' regel, aangezien dit invloed kan hebben op je temperatuur.

## Vruchtbaar slijm (=mucus)

- **Vruchtbaar slijm:** Naast de temperatuurmeting is vruchtbaar slijm (=mucus) belangrijk voor het bepalen van je vruchtbaarheid. Tijdens je vruchtbare periode zie je mogelijk slijm dat lijkt op rauw eiwit en waar je draadjes van kan trekken. Het kan ook wat wateriger zijn en wit van kleur of juist wat droger.
- **Noteren:** Onder de grafiek kan je bij 'Mucus' de dagen invullen waarop je vruchtbaar slijm hebt en hoe het eruitziet. Vul een kruisje in op de betreffende dag.