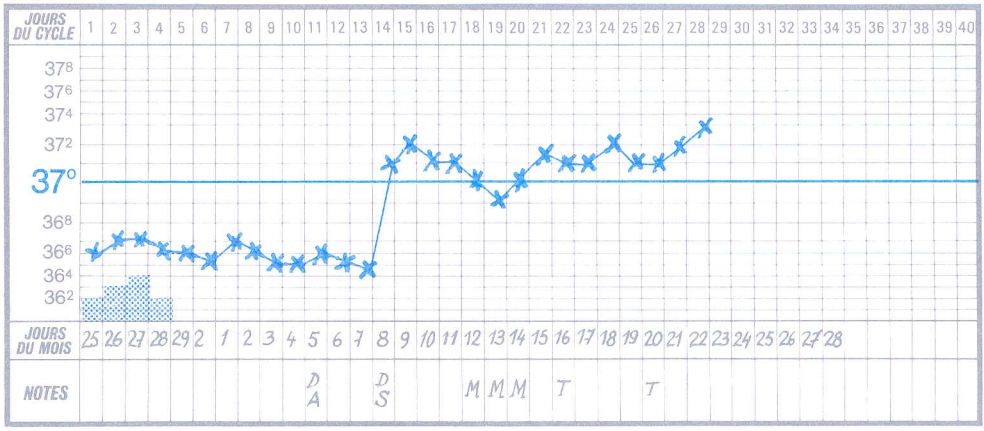
Comment remplir vos courbes ménothermiques

1 la température rectale sera prise:
- tous les jours, le matin au réveil et avant toute activité,
- avec le même thermomètre, à la même heure,
- même lors des règles;

2 cette température sera notée, au dixième près, en face du jour du cycle correspondant;

3 toute particularité concernant votre santé pendant la période d'observation sera mentionnée; vous pourrez par exemple utiliser les abréviations suivantes:
- douleurs ou tensions de seins: DS
- douleurs abdominales: DA
- pertes blanches: P
- maux de tête: T
- prise de médicaments: M
- autres éléments: abréviations à votre choix.

Vous signalerez les règles ou tout autre saignement survenant en dehors de cette période par des colonnes hachurées dont la hauteur sera proportionnelle à l'importance du saignement.



Modèle déposé

P 1005/88