

GRAPHIQUES DE LA TEMPÉRATURE BASALE

NOM : _____ N° _____

INSTRUCTIONS POUR LA PRISE DE SA TEMPÉRATURE BASALE

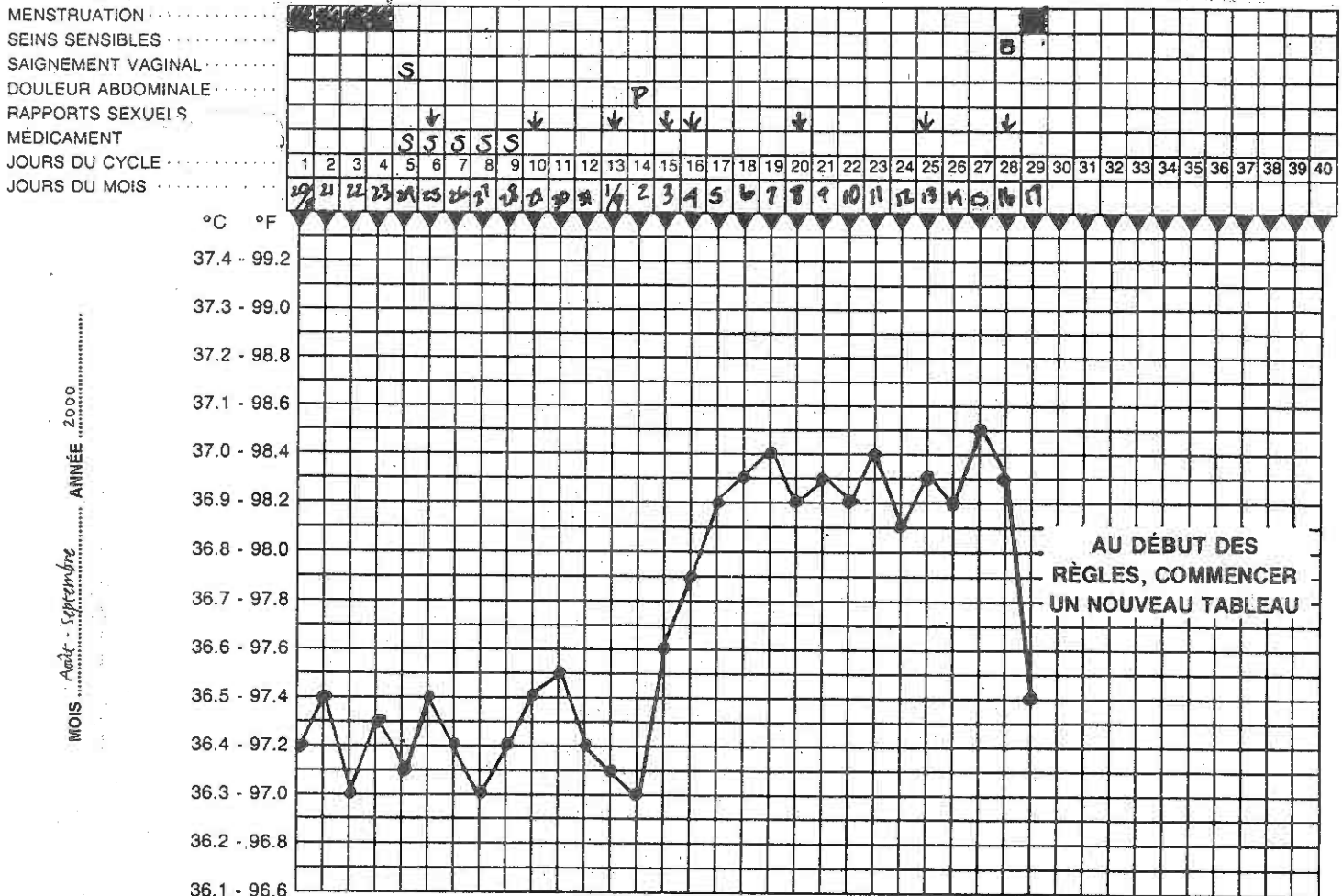
- Le premier jour du saignement menstruel est le premier jour de votre cycle menstruel. Pour indiquer chaque jour de menstruation, noircissez (■) les cases horizontales appropriées de la rangée < menstruation > en commençant par l'extrême gauche.
- Inscrivez la date du mois dans l'espace prévu à cette fin.
- Prenez votre température buccale avec thermomètre basale, et ce, tous les jours de votre cycle, chaque matin, dès que vous vous réveillez et avant de vous lever. Vous devez avoir une période de repos d'au moins 3 heures consécutifs. Veuillez-vous assurer de ne pas manger, ni boire ou fumer avant de prendre votre température.
- Inscrire votre résultat sur la ligne appropriée. Si la température ne correspond pas aux degrés inscrits dans la marge, changer les chiffres du degré de température. (ex : 36.1 mettre 35.1)
- Indiquez la date de vos rapports sexuels dans l'espace prévu.
- Un rhume, une infection, une nuit courte, une indigestion, etc. sont autant de facteurs qui peuvent faire varier votre température. Le cas échéant, veuillez l'indiquer au-dessus de la température obtenue pour le jour en question.
- Veuillez-vous assurer d'apporter votre tableau lors de chaque rendez-vous avec votre médecin.

EXEMPLE

TABLEAU SYMPTO-THERMIQUE

NOM _____

NO. _____



MOIS : Août - Septembre ANNÉE : 2000



Serono Canada Inc.
1075 N. South Service Rd., Suite 100

Serophene® (comprimés de citrate de clomiphène, USP)
Gonal-F® (follitropine alpha pour injection)
Profasi® HP (gonadotrophine chorionique pour injection, USP)
Peronal® (ménotropines pour injection, USP)

TABLEAU SYMPTO-THERMIQUE

NOM

NO.

- MENSTRUATION
- SEINS SENSIBLES
- SAIGNEMENT VAGINAL
- DOULEUR ABDOMINALE
- RAPPORTS SEXUELS
- MÉDICAMENT
- JOURS DU CYCLE
- JOURS DU MOIS

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	36	37	38	39	40
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

°C °F

37.4 - 99.2

37.3 - 99.0

37.2 - 98.8

37.1 - 98.6

37.0 - 98.4

36.9 - 98.2

36.8 - 98.0

36.7 - 97.8

36.6 - 97.6

36.5 - 97.4

36.4 - 97.2

36.3 - 97.0

36.2 - 96.8

36.1 - 96.6

ANNÉE

MOIS

1^e CYCLE

TABLEAU SYMPTO-THERMIQUE

NOM

NO.

- MENSTRUATION
- SEINS SENSIBLES
- SAIGNEMENT VAGINAL
- DOULEUR ABDOMINALE
- RAPPORTS SEXUELS
- MÉDICAMENT
- JOURS DU CYCLE
- JOURS DU MOIS

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	36	37	38	39	40
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

°C °F

37.4 - 99.2

37.3 - 99.0

37.2 - 98.8

37.1 - 98.6

37.0 - 98.4

36.9 - 98.2

36.8 - 98.0

36.7 - 97.8

36.6 - 97.6

36.5 - 97.4

36.4 - 97.2

36.3 - 97.0

36.2 - 96.8

36.1 - 96.6

ANNÉE

MOIS

2^e CYCLE

