Aufzeichnung der Aufwachtemperatur

Bitte Hinweise auf der Rückseite beachten.

Ein Service von serono biotech & beyond

Name	Monat/Jahr	Behandlungszyklus-Nr.	Stempel des Arztes
Geboren am	Nächster Besuchstermin		

Zyklustag	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
Tag im Monat Datum																																								
Regelblutung ■																																								
Geschlechtsverkehr ↓																																								
Medikation ×																																								
Aufwachtemperatur in Grad Celsius																																								
37,4																																								
37,3																																								
37,2																																								
37,1																																								
37,0																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								
36,5																																								
36,4																																								
36,3																																								
36,2																																								
36,1																																								

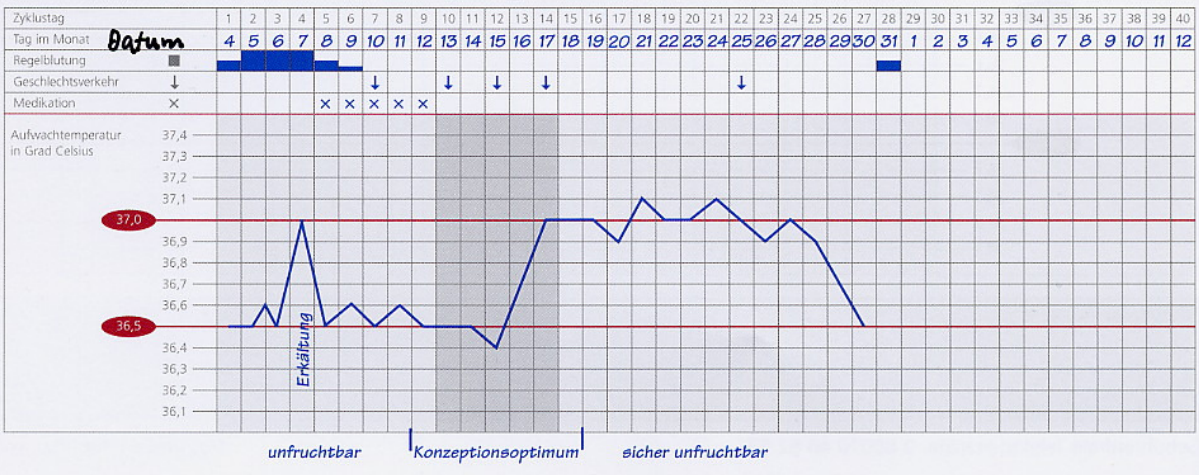
Bemerkungen des Arztes

Gebührenfreie Telefon-Hotline: 0 800/0 46 62 53

Das große Infoportal: www.fertinet.de

Hinweise zur Temperaturmessung und zum Gebrauch des Vordrucks

1. Die Temperatur muss jeden Morgen unmittelbar nach dem Wachwerden gemessen werden, wenn möglich stets zur gleichen Zeit.
2. Messen Sie mindestens 3 Minuten lang in der Scheide (vaginal) bzw. im Darmausgang (rektal) oder unter der Zunge (oral). Die einmal gewählte Messmethode ist beizubehalten.
3. Den täglichen Messwert tragen Sie mit einem Punkt an der entsprechenden Stelle des Vordrucks ein (vgl. Beispiel).
4. Beginnen Sie mit der ersten Messung, wenn vom Arzt nicht anders gewünscht, am 1. Blutungstag (1. Zyklustag) der Monatsblutung, spätestens jedoch am Morgen nach Einsetzen der Blutung. Vermerken Sie die Monatsblutung sowie alle anderen Blutungen in der Spalte „Regelblutung" in folgender Weise: starke Blutung ■, mittlere Blutung ▬, schwache Blutung ⚊, Schmierblutung (ganz schwach) •••.
5. Kennzeichnen Sie die Tage, an denen Geschlechtsverkehr stattgefunden hat, in der dafür vorgesehenen Zeile durch einen nach unten gerichteten Pfeil (↓).
6. In der Zeile Medikation markieren Sie die Tage Ihrer Medikamenteneinnahme mit einem Kreuz (×).
7. Eventuelle Ursachen für Temperaturschwankungen – wie etwa Erkältungen, Infektionen, Klimawechsel, körperliche Anstrengungen, seelische Belastungen, Alkohol, Schlafmittel, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen – sollen ebenfalls auf dem Vordruck vermerkt werden (s. Beispiel).
8. Beginnen Sie am 1. Blutungstag (1. Zyklustag) der nächsten Menstruation mit dem Ausfüllen eines neuen Vordrucks.

Die Vordrucke bringen Sie bitte zu jedem Arztbesuch mit.

Name	Monat/Jahr	Behandlungszyklus-Nr.	Stempel des Arztes
Vanessa Schmidt	Juli 2005	1	
Geboren am	Nächster Besuchstermin