Hinweise zum Gebrauch der Vordrucke

Die regelmäßige Messung der Morgentemperatur gibt dem Arzt wichtige Anhaltspunkte, um eventuelle Störungen erkennen und behandeln zu können. Tragen Sie deshalb gewissenhaft jeden Morgen die Temperatur ein (siehe Eintragungsmuster) und beachten Sie dabei genau die folgenden Punkte:

1. Sie können mit jedem gewöhnlichen Fieberthermometer messen. Nehmen Sie aber immer **dasselbe.** Wenn Sie im Notfall das Thermometer wechseln, vermerken Sie das auf alle Fälle auf dem Vordruck.

2. Die Temperatur müssen Sie **jeden** Morgen **unmittelbar** nach dem Wachwerden messen, wenn möglich auch immer zur gleichen Uhrzeit. Eine spätere Messung führt ebenso wie vorheriges Aufstehen, körperliche Tätigkeit, Essen, Trinken oder Rauchen zu Ungenauigkeiten.

3. Messen Sie 5 Minuten lang entweder unter der Zunge oder im Darmausgang die Temperatur. Bleiben Sie immer bei der einmal gewählten Meßmethode.

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. Bei Beginn der nächsten Monatsblutung müssen Sie die Eintragung auf dem nächsten Kalenderfeld fortsetzen.

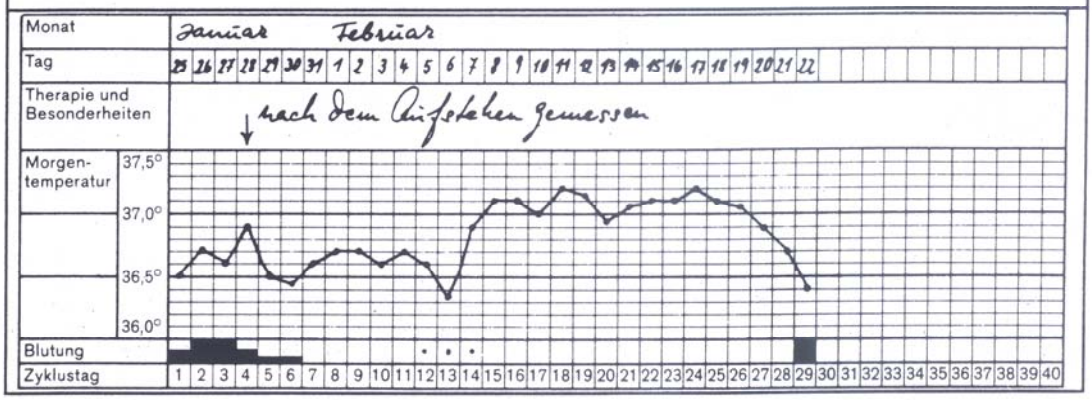
5. In die beiden oberen Spalten der Kalenderfelder tragen Sie Monat und Tage der Messungen ein. Tragen Sie Ihre Monatsblutung und auch alle anderen Blutungen auf folgende Weise in die dafür vorgesehene Spalte ein:
starke Blutung ■, mittlere Blutung ■, schwache Blutung ▬, Schmierblutung (ganz schwach) ·.

6. In der Spalte „Besonderheiten" vermerken Sie die Einnahme von Medikamenten, Erkrankungen (auch Erkältungen), Thermometerwechsel, Messungen **nach** dem Aufstehen und ähnlich außergewöhnliche Ereignisse. Wenn es vom Arzt gewünscht wird, sollte hier auch der Geschlechtsverkehr eingetragen werden.

Die Vordrucke sind zu jedem Arztbesuch mitzubringen.

Name
geboren am
Stempel des Arztes

Eintragungsmuster



Monat	
Tag	
Therapie und Besonderheiten	
Morgentemperatur	37,5° / 37,0° / 36,5° / 36,0°
Blutung	
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

Monat	
Tag	
Therapie und Besonderheiten	
Morgentemperatur	37,5° / 37,0° / 36,5° / 36,0°
Blutung	
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