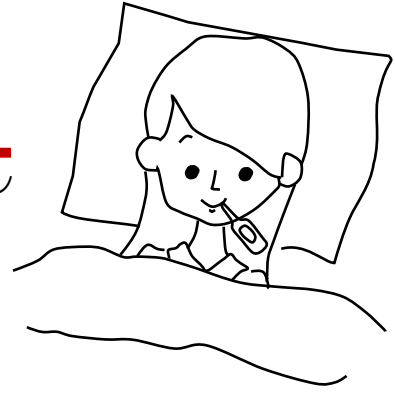


排卵のタイミングや、ホルモンのバランスを知ろう

基礎体温の測り方

基礎体温を毎日測定し記録することで、排卵のタイミングやホルモンバランスの乱れを知ることができます。

妊娠を望む女性は、ぜひ毎日測って記録しましょう。



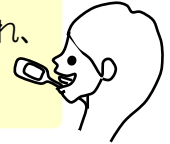
【基礎体温の測り方】

① 目が覚めたら直ぐに

起き上がらずに、布団の中で寝たままの姿で測ります。(トイレの後はダメ!)

② 口の中で測る

体温計の先端を舌の裏の奥まで入れ、軽く口を閉じて測ります。



③ 毎日決まった時間に測る

測り忘れてしまっても、次の日から続けましょう。

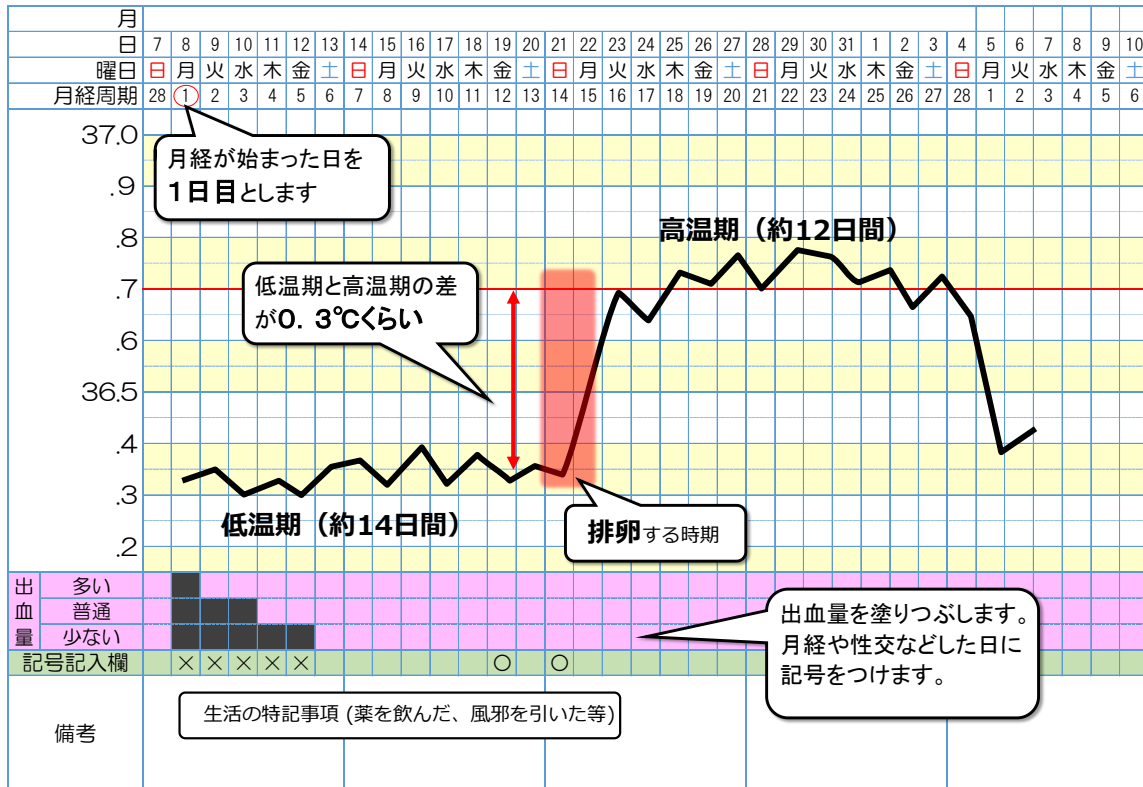
④ よく眠った後に

睡眠不足だと正しく基礎体温が測れません。睡眠時間は十分に。

【専用の体温計 (婦人体温計) を使おう!】

基礎体温の変動はわずかなので、精密に測定できる婦人体温計を必ず用意してください。電池式・水銀式のどちらでも構いません。

【基礎体温表の見方とつけ方】



記号：月経× 排卵痛△ 不正出血▲ 性交○ おりもの+

- 高温期が3週間続く場合は、妊娠の可能性があります。
- 低温期が続く場合は、排卵がない可能性があります。
- 体温の上下が激しい場合は、ホルモンバランスの乱れがあるかもしれません。

基礎体温表



月	日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日						
月	日	曜日	月経周期																								月	日	曜日							
.2	.1	37.0	.9	.8	.7	.6	36.5	.4	.3	.2	.1	36.0	.9	.8	.7	.6	35.5											出	多	血	通	量	少	ない	記号記入欄	備考
																										出	多	血	通	量	少	ない	記号記入欄	備考		

出血量：マス目を塗りつぶして下さい

記号：月経× 排卵痛△ 不正出血▲ 性交○ おりもの+