

How to record your Basal Temperature

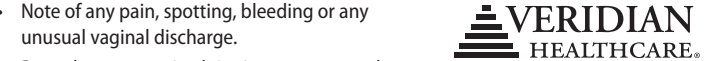
It is recommended that you take your basal temperature immediately upon waking, if possible before you sit up or leave the bed.

Prepare and start a new chart with every monthly period.

The first day of your menstrual period is day "1" of the new cycle. Mark an X in the space for that day and an X for each day the flow continues. Begin taking the basal temperature the first morning after your period has stopped. Record the temperature reading with a dot in the column for that day on the line for that temperature. Repeat every morning until the next period begins.

Making additional notations on the chart can help you and your physician accurately interpret the results and your individual ovulation pattern.

- Indicate days when intercourse occurs by placing a circle around the temperature dot and indicate A.M. or P.M. above the circle.
- Note of any pain, spotting, bleeding or any unusual vaginal discharge.
- Record any recognized rise in temperature due to fever, cold, emotional disturbance, alcohol, indigestion, restless or sleepless night, etc.



Manufactured for:

Veridian Healthcare, LLC

1175 Lakeside Drive

Gurnee, IL 60031 USA

Made in China

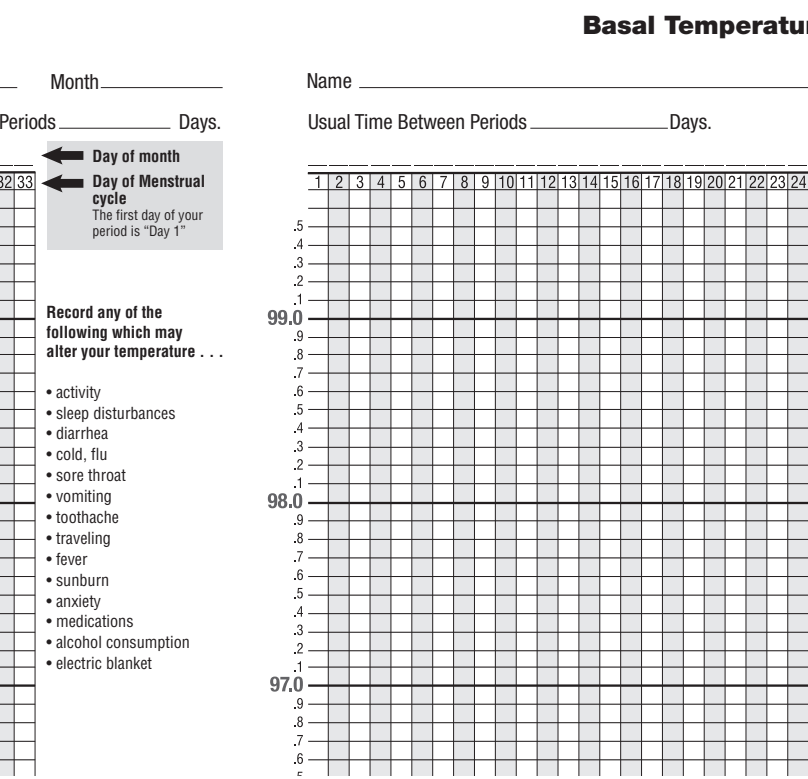
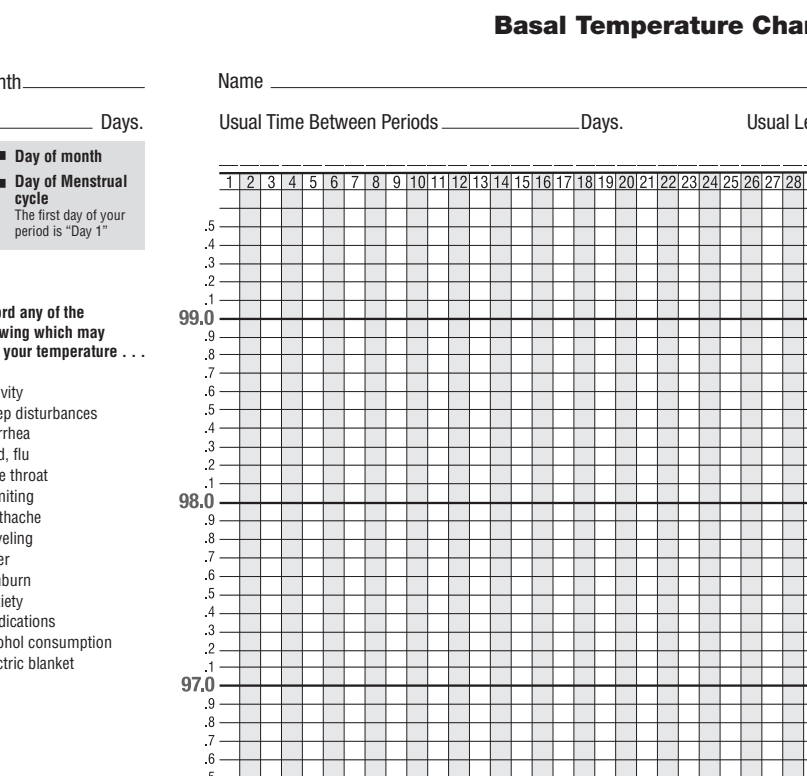
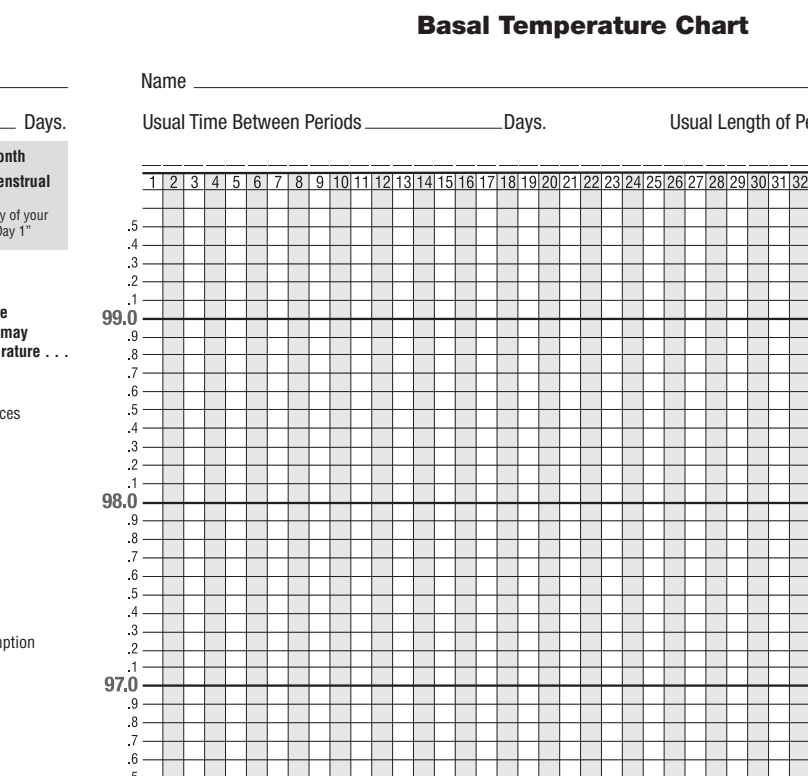
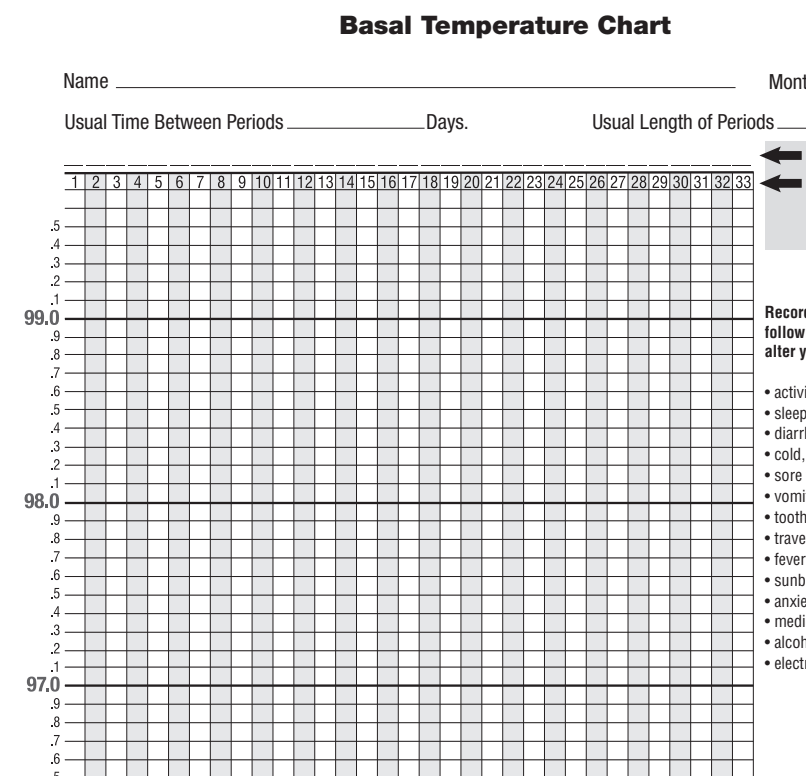
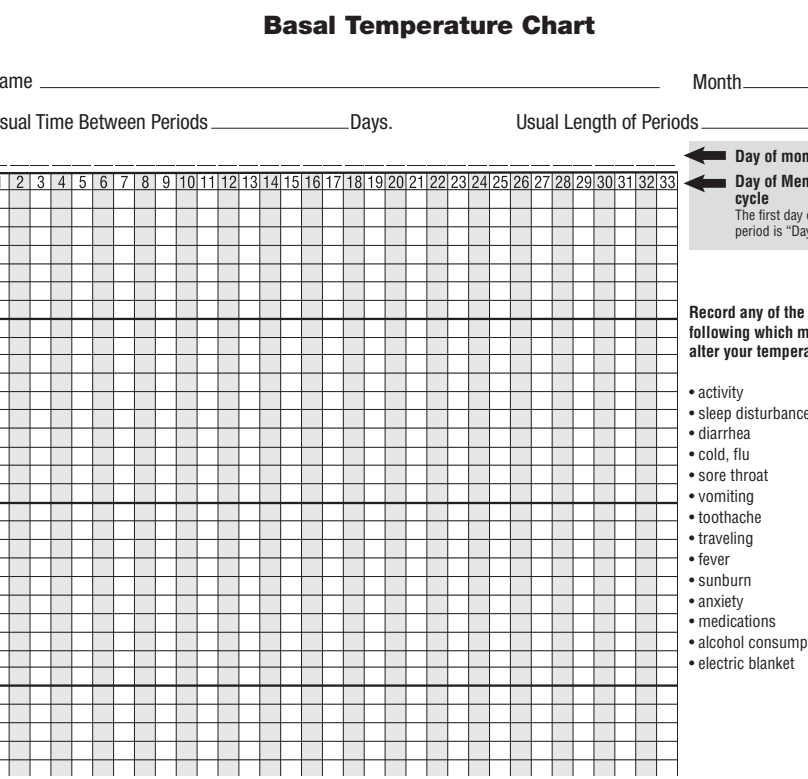
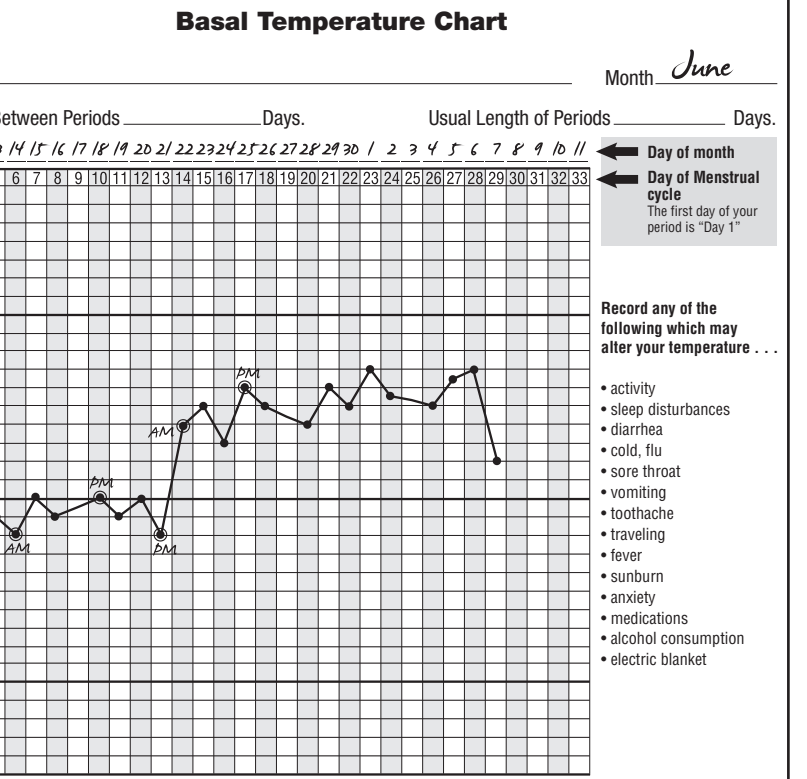
#93-8002 05/22

©2022 Veridian Healthcare, LLC

Toll-Free Customer Care Help Line

866-326-1313

Monday – Friday 8:30 am–4:30 pm CST



¿Cómo registrar su temperatura basal?

Le recomendamos tomar su temperatura basal inmediatamente después de despertarse, si es posible antes de sentarse o salir de la cama.

Prepare y comience una nueva planilla con cada período mensual.

El primer día de su período menstrual es el día "1" del nuevo ciclo. Marque una X en el espacio para ese día y una X por cada día que continúa el flujo. Comience a tomar la temperatura basal la primera mañana después de que terminó su período. Anote la lectura de la temperatura con un punto en la columna para ese día en la línea para esa temperatura. Repita todas las mañanas hasta comenzar el próximo período.

Las anotaciones adicionales que haga en la planilla le pueden ayudar a usted y a su médico a interpretar con precisión los resultados y su patrón individual de ovulación.

- Indique con un círculo alrededor del punto de la temperatura los días en que tuvo relaciones sexuales, y arriba del círculo indique a.m. o p.m.
- Anote cualquier dolor, sangrado, hemorragia o cualquier secreción vaginal fuera de lo común.
- Registre cualquier aumento identificado de la temperatura debido a fiebre, resfrío, problema emocional, alcohol, indigestión, no haber dormido bien o haber tenido insomnio, etc.

