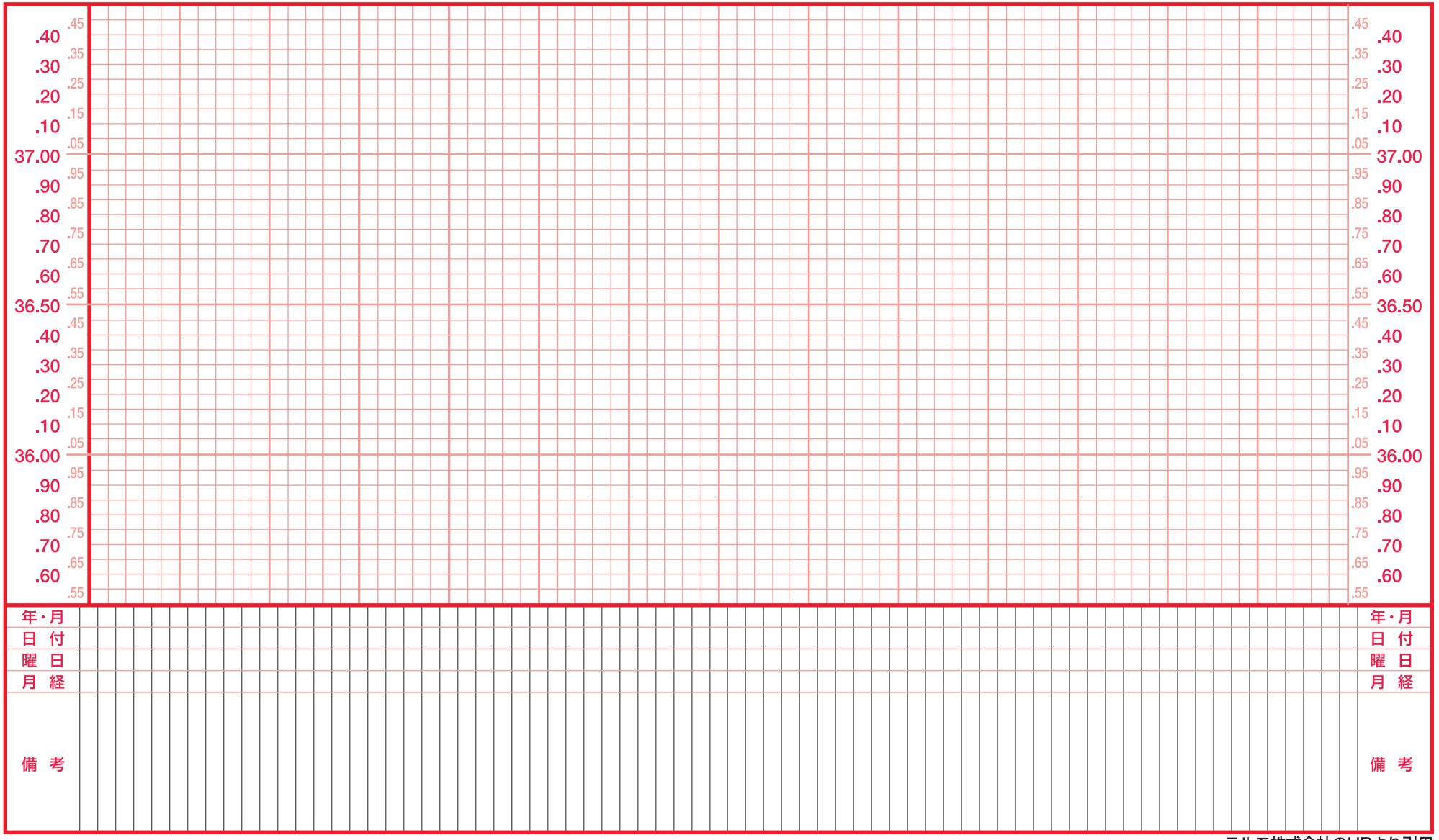
基礎体温の記録

社団法人日本産科婦人科学会・社団法人日本産婦人科医会発行
女性の生涯健康手帳より抜粋

基礎体温は、身体の状態を知るための大切な情報源です。
排卵があるかどうか、排卵日がいつか、妊娠しているかどうかなどがわかります。
産婦人科を受診するときは、記録を持って行きましょう。

測り方

早朝目を覚ましたときに、動かずにそのままの状態で、婦人体温計を舌下に入れて測ります。カゼによる発熱があった、月経痛があったなど、その日の体調をメモしておくと後で参考になります。根気よく続けるようにしましょう。



テルモ株式会社のHPより引用