

# Bébé Zone { Ma courbe de température mensuelle }

Nom: \_\_\_\_\_

**A** De: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ à \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

<b>B</b> Jour cycle	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
Jour de la semaine	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V																
Date	2 oct	3 oct	4 oct	5 oct	6 oct	7 oct	8 oct	9 oct	10 oct	11 oct	12 oct	13 oct	14 oct	15 oct	16 oct	17 oct																
<b>C</b> Heure	8h	8h 05	8h 10	7h 50	8h	8h 02	8h	8h	8h	9h 15	8h 55	8h	8h 25	8h	8h																	
37.6 / 99.7																																
37.5 / 99.5																																
37.4 / 99.3																																
37.3 / 99.1																																
37.2 / 99.0																																
37.1 / 98.8																																
37.0 / 98.6																																
36.9 / 98.4																																
36.8 / 98.2																																
36.7 / 98.0																																
36.6 / 97.9																																
36.5 / 97.7	○										○																					
36.4 / 97.5		○	○								○			○																		
36.3 / 97.3				○										○																		
36.2 / 97.2					○			○						○																		
36.1 / 97.0						○	○																									
36.0 / 96.8																																
<b>F</b> Texture mucus cervical*	M	M	M	M	M	S	S	S	C	C	C	B	B	B																		
<b>G</b> Relation sexuelle			X				X					X	X	X																		

- A** Date de début et fin du cycle.
- B** Jour correspondant au jour de votre cycle. Le jour 1 correspond au premier jour de vos menstruations.
- C** Heure à laquelle vous prenez votre température avant de vous lever du lit.
- D** Les cercles correspondent à vos températures lues chaque jour.
- E** La hausse soudaine de température annonce l'ovulation.
- F** La texture de votre mucus cervical (voir les définitions au bas de la feuille avec un \*).
- G** Indiquez s'il y a eu relation sexuelle. .

Notes (tout changement dans votre routine):  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\*Texture mucus cervical: M = menstruations, S = sec, C = collant, B = blanc d'oeufs