

基礎體溫測量法：將基礎體溫計置於床頭，每天早晨睡醒時，不要起床，也不要做任何活動，即刻測量體溫，並記錄在相對應的格子中
請於有月經的日期填入1，如有行房或服藥，也請在相對應的格子中填入1

月經週期	日期	溫度	月經	行房	服藥	備註
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						

