

# Basal Digital Thermometer – MT 16C2

microlife

IB MT16C2-Basal IT-FR 1117



Parte applicata tipo BF  
Partie appliquée du type BF



**Leggere attentamente le istruzioni prima di usare questo dispositivo.**  
**Veuillez lire attentivement les instructions avant d'utiliser ce produit.**

Tasto ON/OFF  
Bouton ON/OFF

Coperchio vano batterie  
Couvercle du logement de la pile

## COS'È LA TEMPERATURA BASALE?

IT

La temperatura basale è la normale temperatura del corpo di una persona in buone condizioni di salute, immediatamente dopo il risveglio e un periodo di riposo notturno. Nello specifico, è la temperatura del corpo misurata in determinate condizioni basali (12 ore dopo aver mangiato, dopo un periodo di riposo, in assenza di attività fisica e stress emotivi, a temperatura ambiente). Per la massima precisione, la temperatura basale deve essere misurata ogni giorno al risveglio, alla stessa ora. Le variazioni della temperatura basale dipendono dai cambiamenti che si verificano nel ciclo riproduttivo femminile. Misurando la temperatura basale ogni giorno e riportando i valori in una tabella, si possono osservare piccoli cambiamenti e il relativo andamento. Le tabelle della temperatura basale, insieme ad altre informazioni, consentono di comprendere il funzionamento del ciclo mestruale e l'ovulazione. La rilevazione e l'interpretazione delle variazioni della temperatura basale costituiscono il «Metodo della Temperatura Basale». Il Metodo della Temperatura Basale può essere di aiuto per la pianificazione familiare. La registrazione della temperatura in una tabella e la previsione dell'ovulazione possono essere usati per programmare i rapporti sessuali nei giorni fertili e aumentare le probabilità di una gravidanza.

## RILEVAZIONE DELLA TEMPERATURA BASALE

Ripetendo quotidianamente i valori della temperatura basale in una tabella, è possibile stabilirne l'andamento e osservare le variazioni che si verificano in ogni ciclo di ovulazione. La temperatura basale quotidiana può essere riportata nelle tabelle allegate. Riportando i valori in una scheda per almeno tre mesi si potranno ottenere le informazioni necessarie per stabilire approssimativamente il giorno dell'ovulazione durante un normale ciclo mestruale. Per comodità, si consiglia di tenere accanto al letto sia il termometro basale Microlife che la scheda di rilevazione.

## COME MISURARE CON PRECISIONE LA TEMPERATURA BASALE

Per ottenere valori precisi della temperatura basale, la temperatura deve essere misurata al mattino, immediatamente dopo il risveglio. Per i migliori risultati, la temperatura basale al risveglio deve essere misurata ogni giorno alla stessa ora. Poiché qualsiasi tipo di attività tende a fare aumentare la temperatura, non alzarsi dal letto prima di avere misurato la temperatura basale. Attendere prima di andare in bagno, mangiare, fumare o bere e fino a quando la temperatura basale non è stata misurata. Le bevande fredde abbassano la temperatura della bocca; al contrario, le bevande calde, il fumo e l'attività fisica la fanno aumentare. L'uso di una coperta elettrica o di un termoforo riscaldante può incidere sulla temperatura basale. In tal caso, devono essere impostati nello stesso modo ogni notte per tutto il periodo di misurazione della temperatura basale.

## Quale metodo si deve utilizzare: orale, rettale o vaginale?

Poiché la temperatura misurata in punti diversi può variare, è importante scegliere un solo metodo e misurare la temperatura ogni giorno sempre nello stesso modo. Utilizzare indifferentemente il metodo orale, vaginale o rettale. L'impiego di più metodi determinerebbe risultati non precisi.

## QU'EST-CE QU'UNE TEMPÉRATURE BASALE?

FR

Une température basale est la température normale du corps d'une personne en bonne santé immédiatement après l'éveil après une nuit reposante. Plus précisément, c'est la température corporelle mesurée dans les conditions basales (12 heures après avoir mangé, après un repos, pas d'exercice, pas d'excitation émotionnelle, avec une température de la pièce normale). Pour une précision optimale, votre température basale doit être prise à la même heure tous les matins au réveil. Les changements en température basale sont liés à des changements dans le cycle de la reproduction chez la femme. En prenant votre température de base tous les jours et les reporter sur des graphiques, vous pouvez remarquer des variations légères et des modèles particuliers. Ces tableaux représentant votre température de base, en plus d'autres informations, peuvent vous aider à mieux comprendre votre cycle menstruel et l'ovulation. L'enregistrement et l'interprétation des changements de température basale sont appelés «Méthode de températures basales corporelles». Cette méthode peut être utilisée pour aider à la planification familiale. La charte de la température et la prédiction de l'ovulation peuvent être utilisées pour mieux cibler les jours fertiles afin d'augmenter la probabilité de grossesse.

## LE SUIVI DE VOTRE TEMPÉRATURE BASALE

En traçant votre température de base tous les jours, vous pouvez avoir une représentation et remarquer les changements qui se produisent dans chaque cycle d'ovulation. Vous pouvez enregistrer votre température de base quotidienne sur les cartes jointes. Garder un dossier cartographié pendant au moins trois mois peut vous fournir les informations dont vous avez besoin pour déterminer le jour de l'ovulation pendant un cycle menstruel régulier. La plupart des femmes gardent le thermomètre de base Microlife et la carte des températures à leur chevet, pour plus de commodité.

## COMMENT PRENDRE DES TEMPÉRATURES BASALES PRÉCISES

Pour obtenir une température basale précise, vous devez prendre votre température quand vous vous réveillez le matin. Pour un meilleur résultat, cette température de réveil devrait être prise au même moment chaque matin. Puisque toute activité peut avoir tendance à faire augmenter la température, ne pas sortir du lit jusqu'à ce que vous ayez pris votre température basale. Retarder le fait d'aller à la salle de bain ou de manger, de fumer ou de boire après avoir pris votre température de base. Les boissons froides diminuent la température de la bouche; Boissons chaudes, fumer et les exercices provoquent des lectures plus élevées. Utiliser une couverture électrique ou coussin chauffant peut affecter votre température de base. Si vous en utilisez un, il doit être gardé au même endroit chaque le temps que vous prenez votre température basale.

## Devrais-je utiliser la méthode par voie orale, rectale ou vaginale?

Étant donné que les températures varient selon les sites, il est important de sélectionner une méthode et ensuite prendre votre température de la même manière tous les jours. Utiliser la méthode orale, vaginale ou rectale. Utilisation de plusieurs méthodes fournira des résultats inexacts.

## MISURAZIONE DELLA TEMPERATURA BASALE

Scegliere la misurazione orale, rettale o vaginale in base alle raccomandazioni del proprio medico.

### Metodo orale

1. Premere il tasto ON/OFF posto lateralmente al display.  
Tenere premuto il tasto per richiamare la temperatura misurata precedentemente. Dopo aver rilasciato il tasto il termometro emette un segnale acustico e il display indica: «88.88 °C». Si tratta di un auto test di funzionamento che indica che l'unità sta funzionando correttamente.
2. Il simbolo °C lampeggia continuamente quando il termometro è pronto per misurare. Il simbolo «▼» indica che la batteria è esaurita. Vedere le istruzioni per la sostituzione della batteria prima di misurare la temperatura. Se la batteria è scarica non è possibile avere misurazioni accurate. Un messaggio «ERR» nella display indica che il termometro non funziona correttamente.
  - Non bere liquidi caldi o freddi, fare esercizio, fumare o eseguire altre attività che possano alzare o abbassare la misurazione della temperatura rispetto alla temperatura normale, media. La bocca deve rimanere chiusa per 5 minuti prima di effettuare una misurazione.
  - Posizionare la punta del sensore bene sotto la lingua come indicato da «✓» (fig. 1).
  - Il picco di temperatura dovrebbe essere raggiunto in circa 60 secondi. L'apertura della bocca o il posizionamento non corretto del sensore potrebbero condurre ad un aumento del tempo di misurazione.
3. Quando viene raggiunto il picco di temperatura, il simbolo °C smette di lampeggiare e il termometro emette un segnale acustico ripetutamente. **NOTA: non è necessario sentire il segnale acustico per essere sicuri che il picco di temperatura sia stato raggiunto. Quando il simbolo °C smette di lampeggiare e il display visualizza una misurazione coerente, il picco di temperatura è stato raggiunto.**
4. Leggere e registrare la misurazione e l'ora di riferimento. La misurazione verrà automaticamente memorizzata.
5. Premere il tasto ON/OFF per spegnere il termometro. Il termometro si spegne automaticamente in circa 10 minuti se non viene spento.

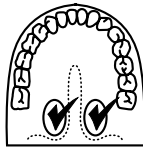


fig. 1

### Metodo rettale

Sdraiarsi su un lato con le ginocchia leggermente piegate. Con una mano, far scorrere delicatamente la punta del termometro 2-3 cm nel retto. Una volta utilizzato per via rettale, il termometro non dovrebbe essere utilizzato per via orale per motivi sanitari.

### Metodo vaginale

Consultare il proprio medico. La misurazione della temperatura basale per via vaginale non è descritta nel presente manuale.

### IMPORTANTI MISURE PRECAUZIONALI

- Il dispositivo serve esclusivamente per la misurazione della temperatura corporea!
- Il tempo di misurazione minimo va sempre rispettato senza eccezioni anche dopo il beep!
- Assicurarsi che i bambini non utilizzino il dispositivo senza la supervisione di un adulto. Alcune parti sono piccole e potrebbero essere ingerite. Prestare attenzione al rischio di strangolamento in presenza di cavi o tubi.
- La funzionalità di questo dispositivo può essere compromessa se usato vicino a forti campi elettromagnetici, come telefoni cellulari o installazioni radio. Si raccomanda di mantenere una distanza minima di 1 m. Nei casi in cui sia impossibile mantenere la distanza raccomandata, verificare che il dispositivo

## PRENDRE SA TEMPERATURE BASALE

Choisir la méthode de mesure basée sur des recommandations professionnelles.

### Méthode orale

1. Appuyez sur le bouton ON/OFF situé en dehors de la fenêtre d'affichage. Maintenez le bouton vers le bas pour rappel la température mesurée précédente. Après avoir relâché le bouton, le thermomètre émet un signal sonore et l'affichage indiquera: « 88.88 °C ». Il s'agit d'un contrôle de fonctionnement indiquant que l'appareil fonctionne correctement.
2. Le symbole °C clignote en continu lorsque l'appareil est prêt à mesurer. Veuillez noter que «▼» indique une pile déchargée. Voir les instructions pour le remplacement de la pile avant de mesurer la température. Ne vous attendez pas une température précise lecture si cet indicateur de pile faible est présent. Un message «ERR» dans la fenêtre indique que votre appareil ne fonctionne pas correctement.
  - Ne pas boire des liquides chauds ou froids, exercer, fumer ou effectuer d'autres activités qui permettra de relever ou d'abaisser les lectures de température par rapport à la température normale, moyenne. La bouche doit rester fermée jusqu'à 5 minutes avant de tenter une lecture.
  - Placez l'embout du capteur bien sous la langue comme en témoigne le «✓» (fig. 1).
  - La température maximale doit être atteinte en environ 60 secondes. Ouverture de la bouche ou une mauvaise mise en place de l'extrémité de la sonde peut entraîner un allongement du délai pour une lecture.
3. Lorsque la température maximale est atteinte, le symbole °C s'arrêtera de clignoter, et le thermomètre émet un bip à plusieurs reprises. **REMARQUE: Il n'est pas nécessaire d'entendre le bip pour s'assurer que la température maximale a été atteinte. Lorsque le symbole °C cesse de clignoter et l'écran affiche une température constante, la température maximale est atteinte.**
4. Lire et noter la température et le temps de référence. La lecture sera automatiquement stockée dans la mémoire.
5. Appuyez sur le bouton ON/OFF pour éteindre l'appareil. L'appareil s'éteint automatiquement après environ 10 minutes si vous n'éteignez pas elle.

### Méthode rectale

Allongez-vous sur le côté, genoux légèrement fléchis. D'une main, faites doucement glisser la pointe du thermomètre 2-3 cm dans le rectum. Une fois utilisé par voie rectale, le thermomètre ne doit pas être utilisé oralement pour des raisons sanitaires.

### Méthode vaginale

Merci de suivre les instructions de votre médecin. Cette notice ne donne pas d'information sur la manière de procéder.


### IMPORTANTES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- L'instrument ne convient qu'à la mesure de la température corporelle!
- Toujours respecter la durée de mesure minimale en attendant que le bip retentisse.
- Ne laissez jamais les enfants utiliser l'appareil sans surveillance. Certaines de ses parties sont si petites qu'elles peuvent être avalées. Possible risque d'étranglement dans le cas où l'appareil est fourni avec des câbles ou des tuyaux.
- Le fonctionnement de l'appareil risque d'être altéré dans le cas d'une utilisation proche d'un champ électromagnétique tels que les téléphones mobiles ou des postes de radio ainsi nous recommandons de respecter une distance de 1 mètre. Dans le cas où ces conditions ne peuvent être respectées, merci de vérifier que

- funzioni correttamente prima dell'uso.
- Proteggere il dispositivo dagli urti e cadute!
- Evitare temperature ambientali superiori ai 60°C: NON **IMMERGERE** il dispositivo in acqua bollente!
- Usare solo i disinfettanti elencati nella sezione «Pulizia e disinfezione» per pulire il dispositivo. Il dispositivo deve essere intatto quando lo si immerge nel liquido disinfettante.
- Raccomandiamo di testare il dispositivo ogni due anni oppure dopo un impatto meccanico (ad es. caduta) per verificarne la precisione. Si prega di contattare il servizio Microlife per effettuare le verifiche.

**ATTENZIONE:** la misurazione ottenuta con questo dispositivo non rappresenta una diagnosi! Non fare affidamento solo sulla misurazione.

**ATTENZIONE:** la batteria non deve essere caricata o collocata in un ambiente estremamente caldo in quanto potrebbe esplodere.

 Le batterie e gli strumenti elettronici devono essere smaltiti in conformità alle disposizioni locali e non come i rifiuti domestici.


### RILEVAZIONE DELLA TEMPERATURA BASALE

Si prega di fare riferimento all'esempio e alle tabelle di rilevazione della temperatura vuote allegate. Preparare la propria tabella facendo riferimento all'esempio. Il giorno 1 di ciascun ciclo è il primo giorno delle mestruazioni/del «periodo». Riportare la data sopra ai giorni prestampati del ciclo. Durante il flusso mestruale, non è necessario rilevare la temperatura (a meno che non si abbiano cicli brevi). Riportare una X negli appositi spazi per indicare il numero di giorni di durata del ciclo. Iniziare rilevando la temperatura basale il primo giorno dopo il ciclo. Per ogni valore giornaliero, seguire la colonna sotto al giorno del ciclo fino a incrociare la propria temperatura. Mettere un puntino nel punto di intersezione. Eventuali rialzi della temperatura dovuti a malattia, stress emotivo o insonnia devono essere annotati. I rapporti sessuali possono essere indicati facendo un cerchio attorno al puntino del giorno corrispondente. Riportare nella tabella i valori misurati per almeno tre mesi, per

- l'appareil fonctionne correctement avant toute mesure.
- Veiller à ne pas laisser tomber l'instrument et à ne pas lui faire subir de chocs!
- Ne pas exposer l'instrument à des températures ambiantes supérieures à 60 °C. Ne JAMAIS faire bouillir l'instrument!
- Pour procéder au nettoyage, n'utiliser que les désinfectants répertoriés dans le paragraphe «Nettoyage et désinfection». L'instrument doit être en bon état (absence de fissures) lorsqu'il est plongé dans un liquide désinfectant.
- Nous recommandons de faire contrôler la précision de cet instrument tous les deux ans ou après un choc mécanique (par ex. chute). Veuillez contacter le Service Microlife pour convenir d'une révision.

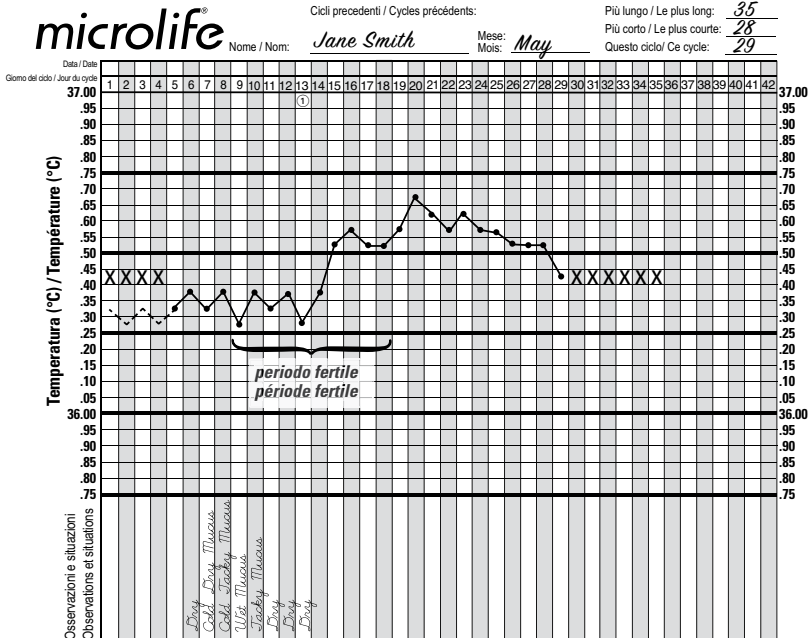
**ATTENTION:** La mesure délivrée par ce thermomètre ne constitue pas un diagnostic! Ne pas se fier uniquement au résultat de la mesure.

**ATTENTION:** La batterie pas devrait être chargée ou placée dans une chaleur extrême, il peut exploser.

 Les piles et appareils électroniques doivent être éliminés en conformité avec les prescriptions locales, séparément des ordures ménagères.

### ENREGISTREMENT DE LA TEMPÉRATURE BASALE

Veillez vous référer à l'exemple d'enregistrement et aux tableaux de suivi joints. Préparez votre tableau après l'examen. Jour 1 pour chaque cycle est le premier jour de la «période». Au-dessus des jours pré-implimés du cycle, entrez les dates calendaires. Pendant votre flux menstruel, il n'est pas nécessaire d'enregistrer la température (sauf si vous avez des cycles courts). Au lieu de cela, marquez un X dans chaque espace fourni pour indiquer le nombre de jours de votre période. Commencez à enregistrer votre température le premier matin suivant votre période. Pour chaque température quotidienne, suivez la colonne Cycle jusqu'à ce qu'il croise votre température enregistrée. Placez un point à l'intersection. Une notation doit être faite pour toute élévation de température due à une maladie, un stress émotionnel



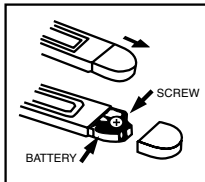
avere la certezza di aver stabilito il momento approssimativo dell'ovulazione durante il normale ciclo mestruale. L'attenta rilevazione della temperatura consentirà di definire un andamento specifico. Le schede completate devono essere quindi sottoposte al medico o al consulente di pianificazione familiare che potrà aiutarvi ad interpretare correttamente i risultati.

### COME INTERPRETARE LA CURVA DELLA TEMPERATURA BASALE (BBT)

Si segua la curva della temperatura basale riportata precedentemente a titolo di esempio per meglio interpretare i risultati tipici. Nella tabella vengono indicati gli ultimi 4 giorni del periodo con una «X». Il 4° giorno è l'ultimo giorno del flusso mestruale, così il 5° giorno è indicata la temperatura di 36.33 °C con un «\*» sulla tabella. Il 15° giorno, la temperatura di Jane aumenta indicando che l'ovulazione (1) è avvenuta 2-3 giorni prima (il 13° giorno). Si stima generalmente che il periodo fertile siano i 6° giorni precedenti al giorno in cui la temperatura aumenta (giorni 9-14 nell'esempio) fino a tre giorni dopo l'aumento di temperatura (giorno 18 nell'esempio). L'aumento di temperatura di Jane durante il ciclo (nei giorni 15-28) dipende verosimilmente dal rilascio dell'ormone progesterone da parte del corpo. Questo ormone prepara l'utero ad accogliere l'uovo fecondato. Nonessendo rimasta incinta, il livello di progesterone diminuisce nuovamente così come la temperatura (giorno 30) e il ciclo ricomincia.

### SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Quando il simbolo «▼» appare in basso a destra del display, la batteria è esaurita e deve essere sostituita. Assicurarsi di avere a disposizione una batteria dello stesso tipo e procedere come segue: rimuovere il coperchio del vano batteria. Utilizzare un piccolo cacciavite per rimuovere la batteria. Inserire una nuova batteria equivalente (1.55 V, LR41/SR41). Assicurarsi che la batteria sia correttamente posizionata con il «+» rivolto verso l'alto o verso il retro dell'unità. Riposizionare con cautela il coperchio del vano batteria. Assicurarsi che la guarnizione a «O» sia in posizione corretta per mantenere l'impermeabilità.



### INFORMAZIONI IMPORTANTI PER COMPRENDERE IL METODO DELLA TEMPERATURA BASALE

I cambiamenti ormonali associati all'ovulazione determinano un lieve aumento della temperatura basale nel corpo della donna (circa 0.3 °C) e altri segnali riconoscibili come cambiamenti del muco cervicale. La tecnica per rilevare e interpretare le variazioni della temperatura basale è nota come Metodo della Temperatura Basale. Monitorando le variazioni della temperatura basale, le coppie, insieme al proprio medico o consulente per la pianificazione familiare, possono stabilire il momento in cui avviene l'ovulazione. Il monitoraggio di altri sintomi, come i cambiamenti del muco cervicale, possono essere di aiuto per stabilire i giorni fertili prima dell'ovulazione. L'osservazione delle variazioni di temperatura insieme ad altri indicatori della fertilità, come il muco cervicale, costituisce il cosiddetto Metodo Sintotermico. La determinazione dell'ovulazione può essere usata per programmare i rapporti sessuali nei giorni fertili e aumentare le probabilità di una gravidanza.

### IL CICLO RIPRODUTTIVO FEMMINILE

Per comprendere il Metodo della Temperatura Basale, è utile ricordare alcune nozioni base dell'attività riproduttiva nella donna.

#### A. Il ruolo svolto dagli ormoni nell'ovulazione

All'inizio di ogni ciclo mestruale, la ghiandola pituitaria secreta un ormone (FHS o ormone follicolo-stimolante) che agisce sulle ovaie per prepararle per l'ovulazione. Mentre uno o più follicoli nell'ovaio si preparano all'ovulazione, secernono un altro ormone denomi-

ou l'Insomnie. Les relations sexuelles peuvent être indiquées en plaçant un cercle autour du point du jour approprié. Tracez vos lectures pour une durée minimale de trois mois afin de s'assurer que vous avez déterminé votre période approximative d'ovulation pendant toute période menstruelle régulière. Un enregistrement minutieux de la température vous aidera à établir votre profil spécifique. Les cartes complétées doivent ensuite être présentées à votre médecin ou votre conseiller en planification familiale, qui vous aidera à mieux interpréter vos résultats.

### COMMENT INTERPRETER LA COURBE DE TEMPÉRATURE BASALE DU CORPS (BBT)

Nous allons suivre l'exemple de courbe BBT sur cette page pour mieux interpréter les résultats typiques. «Jane Smith» a noté ces 4 derniers jours de sa période avec «X». Jour # 4 a été le dernier jour de flux menstruel donc le jour 5, elle enregistre sa température à 36.33 °C et a marqué «\*» sur la carte. Le jour 15 la température de Jane augmente ce qui indique que l'ovulation (1) a eu lieu 2-3 jours avant (au jour 13). On estime généralement que cette période féconde est pendant la période de 6 jours avant que la température augmente (jours 9-14 dans l'exemple) jusqu'à trois jours après l'augmentation de température (jour 18 dans l'exemple). L'augmentation de la température pendant son cycle (jours 15 à 28) est probablement due à la libération du corps de l'ormone progesterone. Cette hormone prépare l'utérus pour un œuf fécondé. Comme Jane n'est pas devenue enceinte, son taux de progesterone diminue de nouveau avec sa température (jour 30) et le cycle recommence.

### REMPLACEMENT DE LA PILE

Lorsque «▼» apparaît en bas à droite de l'écran, la pile est épuisée et doit être remplacée. Assurez-vous d'une pile de même type est sur place et procéder ainsi: enlever couvercle du compartiment pile. Utilisez un petit tournevis pour retirer la pile. Insérer un nouveau type de pile (1.55 V, LR41/SR41). S'assurer que la pile est correctement positionnée avec le «+» vers le haut ou vers l'arrière de l'appareil. Remplacez délicatement le couvercle du compartiment pile. Assurez-vous que l'anneau de «O» (machine à laver) est en place pour maintenir la résistance à l'eau.

### INFORMATIONS IMPORTANTES POUR VOUS AIDER À COMPRENDRE LA MÉTHODE DE LA TEMPERATURE BASALE

Les changements hormonaux associés à l'ovulation produisent une légère augmentation de la température corporelle basale d'une femme (environ 0.3 °C, ainsi que d'autres signes reconnaissables tels que les glaires cervicales. Apprendre à enregistrer et interpréter les températures est connue sous le nom de Méthode de Température Basale. Par les changements de la température basale, les couples, en conjonction avec son médecin ou son conseiller en planification familiale, peut être capable de déterminer quand l'ovulation a lieu. La surveillance d'autres symptômes, tels que les changements de mucus cervical, peut aider dans la détermination des jours fertiles avant l'ovulation. Lorsque la variation des températures est utilisée en conjonction avec les symptômes de fertilité, tels que le mucus cervical, c'est ce qu'on appelle la Méthode Sympto-Thermique. La détermination de la période de l'ovulation peut être utilisée pour définir le moment propice des rapports sexuels pendant les jours fertiles pour aider à la probabilité d'atteindre la grossesse.

### LE CYCLE DE LA REPRODUCTION CHEZ LA FEMME

Afin de comprendre la méthode de la température basale, il est utile d'examiner les rudiments de l'activité humaine de la reproduction féminine.

#### A. Le rôle des hormones dans l'ovulation

Au début de chaque cycle menstruel, la glande pituitaire sécrète une hormone (FSH ou Follicle Stimulating Hormone), qui agit sur les ovaires pour se préparer à l'ovulation. Comme un ou plusieurs follicules dans un ovaire prépare l'ovulation, ils sécrètent une autre

nato estrogeno, che prepara l'utero per la gravidanza determinando l'ispessimento dello strato interno dell'utero stesso. Sotto lo stimolo dell'estrogeno, alcune ghiandole nella cervice producono una secrezione mucosa necessaria per la fecondazione. Il muco modifica l'ambiente vaginale rendendolo più favorevole per la sopravvivenza dello sperma e assicurando un mezzo in cui lo sperma si muove verso l'alto nell'utero. Solitamente all'inizio, il muco si presenta come una sostanza vischiosa. Durante il periodo fertile, diventa più fluido e abbondante assumendo solitamente una consistenza molto simile a quella dell'albume d'uovo. Talvolta, il muco diventa così acquoso da non avere più l'elasticità tipica dell'albume d'uovo, ma continua a produrre una sensazione di lubrificazione o bagnato sulle grandi labbra della vagina.

#### **B. Cos'è l'ovulazione?**

Al momento dell'ovulazione, i follicoli ovarici rilasciano un uovo che viene prelevato da una delle tube di Falloppio e trasportato verso l'utero. Perché si instauri la gravidanza, l'uovo deve essere fecondato nella tuba di Falloppio dallo sperma entro 24 ore dall'ovulazione. Dopo 24 ore, l'uovo si distrugge e non può essere fecondato.

#### **C. Cosa avviene dopo l'ovulazione?**

Dopo l'ovulazione, il follicolo ovarico che ha rilasciato l'uovo secreta un altro ormone denominato progesterone. Questo ormone impedisce che avvenga un'altra ovulazione. Il progesterone continua a produrre il rivestimento vaginale e lo mantiene dopo l'ovulazione. Inoltre, determina un aumento della temperatura basale e un addensamento del muco cervicale al punto da sembrare che si asciughi. La secrezione del progesterone ovarico continua per circa 14 giorni. Al termine, il rivestimento interno dell'utero non può più essere mantenuto e viene pertanto espulso in un processo denominato mestruazione (il periodo) e il ciclo mestruale ricomincia.

#### **D. Come stabilire la data dell'ovulazione?**

Misurando accuratamente la temperatura basale al risveglio e riportandola in una tabella, si osserva il caratteristico aumento della temperatura dopo l'ovulazione. Il Termometro Basale Digitale facilita la lettura e la rilevazione delle lievi variazioni di temperatura che si verificano dopo che l'ovulazione è avvenuta.

#### **E. Intervallo di temperatura (orale) prima e dopo l'ovulazione**

La temperatura basale prima dell'ovulazione è generalmente compresa tra 35,8 - 36,7 °C. In genere l'intervallo va da 36,3 - 36,5 °C. Dopo l'ovulazione, la temperatura basale aumenta di circa 0,3 °C e si attesta in questo intervallo di valori più alti fino all'inizio del periodo mestruale successivo. Le maggiori probabilità di concepimento si hanno nei giorni immediatamente prima dell'ovulazione e nel giorno dell'ovulazione stessa.

#### **F. Altre informazioni importanti**

È opportuno ricordare che il termometro è concepito esclusivamente per consentire di stabilire quando avviene l'ovulazione. L'osservazione del muco, come evidenziato nel «Ciclo riproduttivo della donna» può essere di aiuto, se la rilevazione viene effettuata come indicato nella tabella di esempio. Annotando questi cambiamenti, insieme all'andamento della temperatura, il proprio medico o consulente potrà offrire opportune indicazioni. Alle coppie che hanno difficoltà a concepire si consiglia solitamente di non avere più di un rapporto sessuale al giorno né in giorni consecutivi, per mantenere quantità sufficienti di sperma. Il periodo più fertile dura fino al primo giorno in cui il muco inizia ad asciugarsi o di aumento della temperatura, a seconda della situazione che si verifica dopo. La temperatura deve essere rilevata su base giornaliera. Se si instaura una gravidanza, la temperatura basale rimarrà elevata per diversi mesi. Se la temperatura rimane alta per 21 giorni (una settimana o più rispetto all'andamento normale) è verosimile che la gravidanza si sia instaurata. Se non si rimane incinta dopo 6 mesi, consultare il proprio medico. Se si pensa di essere incinta, consultare immediatamente il proprio medico.

Homone appelée œstrogène, qui prépare l'utérus à la grossesse. En provoquant l'épaississement du revêtement intérieur de l'utérus. L'œstrogène peut aussi stimuler certaines glandes du col de l'utérus à sécréter une charge qui est nécessaire pour la fertilité. Ce mucus va changer l'environnement dans le vagin pour le rendre plus favorable au sperme et fournit un milieu dans lequel le sperme peut se déplacer vers le haut dans l'utérus. Le mucus commence généralement comme une substance collante. Pendant la période de fertilité, elle devient plus liquide et abondante atteignant habituellement une consistance très semblable aux blancs d'œufs crus. Parfois, le mucus devient tellement aqueux qu'il ne s'évapore pas comme des blancs d'œufs crus, mais continue à produire des sensations de lubrification ou d'humidité au niveau des lèvres externes du vagin.

#### **B. Qu'est-ce que l'ovulation?**

Lors de l'ovulation, le follicule ovarien libère un œuf cueilli par une des trompes de Fallope et transportés vers l'utérus. Pour que la grossesse se produise, l'ovule doit être fécondé dans la trompe de Fallope par le sperme dans les 24 heures suivant l'ovulation. Après 24 heures, l'œuf se désintègre et ne peut être fécondé.

#### **C. Après l'ovulation?**

Après l'ovulation, le follicule ovarien qui a libéré l'œuf sécrète une autre hormone appelée progésterone. Cette hormone supprime une nouvelle ovulation. La progésterone continue de construire le revêtement vaginal et le maintient après l'ovulation. Cela aussi provoque l'élévation de la température basale et l'épaississement du mucus cervical. La sécrétion de la progésterone ovarienne se poursuit pendant environ 14 jours. Quand il s'arrête, la muqueuse interne de l'utérus ne peut plus être maintenue et est libérée dans un processus appelé menstruation (votre période), et le cycle menstruel recommence.

#### **D. Comment déterminer la date de l'ovulation?**

En prenant soigneusement les températures de base au réveil et en les alignant sur un graphique, l'élévation caractéristique de la température après l'ovulation peut être observée. Le thermomètre numérique basal permet de lire et d'enregistrer facilement les faibles variations qui se produisent lorsque l'ovulation a eu lieu.

#### **E. Gammes de température (orale) avant et après l'ovulation**

Votre température basale avant l'ovulation est habituellement dans la plage de 35,8 - 36,7 °C. La gamme la plus fréquente se situe entre 36,3 - 36,5 °C. Après l'ovulation, la température basale augmente d'environ 0,3 °C et reste dans cette gamme plus élevée jusqu'au début des prochaines règles. La plus grande probabilité de conception est le jour précédant immédiatement l'ovulation, ainsi que le jour d'ovulation.

#### **F. Autres informations importantes**

Rappelez-vous que le thermomètre est conçu uniquement pour aider lorsque l'ovulation s'est produite. Les observations de mucus, comme «le cycle productif féminin» peut également être utile lorsqu'elle est enregistrée comme indiqué sur le graphique. La notation de ces changements, en plus de votre modèle de température, aidera votre médecin ou votre conseiller en vous fournissant des conseils appropriés. Il est communément suggéré que les couples qui ont eu de la difficulté à atteindre la grossesse ne devraient pas avoir des relations sexuelles plus d'une fois par jour consécutif, afin de maintenir des quantités satisfaisantes de sperme. La période la plus féconde se poursuit jusqu'au premier jour de séchage du mucus ou le premier jour d'élévation de la température. L'enregistrement de la température doit être maintenu sur une base quotidienne. Si la grossesse est atteinte, la température reste élevée pendant plusieurs mois. Une température qui reste élevée pendant 21 jours (une semaine ou plus que le schéma élevé habituel) est un bon indicateur que la grossesse a été atteinte. Si vous ne devenez pas enceinte après 6 mois, consultez votre médecin. Si vous croyez être enceinte, consultez votre médecin immédiatement.

## EVITARE UNA GRAVIDANZA CON LA PIANIFICAZIONE FAMILIARE NATURALE

Nella pianificazione familiare naturale, esistono diversi modi per stabilire il termine del periodo fertile pre-ovulazione e l'inizio del periodo non fertile post-ovulazione. Gli esperti che si occupano di pianificazione familiare naturale evidenziano come la maggior parte delle gravidanze non programmate si verifichi durante il periodo non fertile di pre-ovulazione. Questo opuscolo non fornisce indicazioni circa la pianificazione familiare naturale non rientrando questa tra le finalità della pubblicazione. Il termometro basale consente soltanto di stabilire quando si è verificata l'ovulazione. Il calcolo dei periodi non fertili si basa anche sull'osservazione di altri segnali corporei oltre alle variazioni di temperatura e richiede un'assistenza professionale se si vuole evitare una gravidanza. **NOTA: Questo prodotto non ha una funzione contraccettiva!** Il termometro deve essere usato come ausilio per il concepimento e non a finalità contraccettive.

### ATTENZIONE

L'efficacia dei metodi descritti per avere ed evitare una gravidanza dipende da fattori quali le reazioni individuali di ogni singola donna, la precisione con cui la temperatura quotidiana e altri sintomi vengono rilevati, nonché l'assenza di fattori esterni che influenzano la temperatura corporea. Di conseguenza, non è possibile fornire alcun tipo di garanzia circa l'affidabilità dei risultati ottenuti nei singoli casi. Si prega di consultare e chiedere parere al proprio medico o consulente per l'uso di questo termometro.

### PULIZIA E DISINFEZIONE

Disinfettante: Alcool isopropilico 70 %; immersione max. 24 ore.

### SPECIFICHE TECNICHE

Range di misurazione: 32,00 - 42,99 °C

Risoluzione: 0,01 °C

Precisione di misurazione: ± 0,1 °C

Condizioni di esercizio: 10 - 40 °C; 15-95 % umidità relativa massima

Condizioni di stoccaggio: -25 - +60 °C; 15-95 % umidità relativa max.

Batteria: 1.5/1.55 V; LR41

Durata batterie: approssim. 4500 misurazioni (usando una batteria nuova)

Segnale acustico: a. 1 beep all'accensione o allo spegnimento  
b. 10 beep al termine della misurazione

Funzione di memoria: premere e tenere premuto il tasto per più di 2 sec., il display visualizzerà l'ultima misurazione.

Funzione auto-test: ± 10 min. al termine della misurazione viene visualizzato il simbolo «▼» per ricordare all'utente di sostituire la batteria.

Indicazione batteria scarica: Nessuna misura è disponibile prima che la batteria venga sostituita.

Funzione auto-test: visualizzazione «ERR» in caso di malfunzionamento del sistema

Tempo di risposta: 60 sec. per misurazioni orali (riferimento)

Riferimento agli standard: EN 12470-3; ASTM E1112; IEC 60601-1;

IEC 60601-1-11; IEC 60601-1-2 (EMC)

Aspettativa di vita del prodotto in uso: 5 anni o 10000 misurazioni

Questo dispositivo è conforme alla direttiva sui prodotti medicali 93/42/EEC. Con riserva di apportare modifiche tecniche.

### GARANZIA

Questo prodotto è garantito a vita dalla data di acquisto.

Qualsiasi danno causato da un uso improprio non può essere coperto da garanzia. Le batterie e gli imballi sono esclusi dalla garanzia. Altri reclami per danni sono esclusi. Qualsiasi reclamo per danni coperti da garanzia deve essere accompagnato dalla ricevuta di acquisto. Imballare con attenzione il termometro difettoso e spedito per posta ordinaria al distributore Microlife.

## ÉVITER LA GROSSESSE AVEC LA FAMILLE NATURELLE PLANIFICATION

Dans la planification familiale naturelle, il existe plusieurs façons pour déterminer la fin de la fécondité pré-ovulation et le début de la fécondité post-infertilité. Les professionnels de la planification familiale naturelle précisent que la plupart des grossesses non planifiées se produisent pendant la pré-ovulation. Cette brochure ne contient pas de lignes directrices pour le planning familial naturel. Ce thermomètre peut vous aider à estimer la période propice de l'ovulation. Calculer les périodes infertiles impliquent aussi des changements corporels en plus de la variation de la température et nécessite un suivi médical dans le cas où vous ne souhaitez pas tomber enceinte. **REMARQUE: Ce produit n'est pas un moyen de contraception!** Ce thermomètre est une aide à la grossesse et non pour une contraception.

### ATTENTION

L'efficacité des méthodes décrites pour rechercher ou éviter la grossesse dépend de facteurs tels que la réaction individuelle de chacun, la précision avec laquelle les températures journalières et l'absence de facteurs extérieurs pouvant affecter la température corporelle. Par conséquent, aucune représentation ne peut être faite quant à la fiabilité des résultats obtenus dans un cas individuel. Merci de consulter et d'être guidé par les conseils de votre médecin ou votre conseiller dans l'utilisation de ce thermomètre.

### NETTOYAGE ET DÉSINFECTION

Nom: Alcool isopropyl 70 %; immersion: max. 24 heures.

### TECHNICAL SPECIFICATIONS

Etendue de mesure: 32.00 - 42.99 °C

Résolution: 0,01 °C

Précision: ± 0,1 °C

Conditions

d'utilisation: 10 - 40 °C; 15-95 % d'humidité relative maximum

Conditions de stockage: -25 - +60 °C; 15-95 % d'humidité relative maximum

Pile: 1.5/1.55 V; LR41

Durée de vie des piles: env. 4500 mesures (avec une pile neuve)

Fonction biper: a. 1 bip pour activée ou extinction de l'appareil  
b. 10 bips après la fin de la mesure

Fonction mémoire: Appuyez et maintenez le bouton pendant plus de 2 sec., l'appareil se souviendra de la dernière lecture.

Fonction d'arrêt automatique: ± 10 min. après le mesurage est terminé

Indication de pile à faible: affiche le symbole «▼» pour rappeler à l'utilisateur de remplacer la pile.

Aucune mesure n'est disponible avant que la pile est remplacée.

Test automatique fonction: affiche «ERR» lorsque le système fonctionne mal

Temps de réponse: 60 sec. pour des mesures par voie orale (référence)

Référence aux normes: EN 12470-3; ASTM E1112; IEC 60601-1;

IEC 60601-1-11; IEC 60601-1-2 (EMC)

Espérance de fonctionnement: 5 years or 10000 measurements

Cet appareil est conforme aux exigences de la directive relative aux appareils médicaux 93/42/EEC. Sous réserve de modifications techniques.

### GARANTIE

Nous vous accordons une garantie à vie à compter de la date d'achat. Aucun dommage occasionné par une mauvaise manipulation n'est couvert par la garantie. La pile et l'emballage sont également exclus de la garantie. Ainsi que tout autre sinistre.

Toujours joindre la preuve d'achat à toute déclaration de sinistre.

Veillez emballer correctement l'instrument défectueux et adresser le paquet affranchi au tarif en vigueur à Microlife.



Cicli precedenti: \_\_\_\_\_

Più lungo: \_\_\_\_\_

Più corto: \_\_\_\_\_

Questo ciclo: \_\_\_\_\_

Mese: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Data	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	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42					
Giorno del ciclo																																															
Temperatura (°C)	37,00	.95	.90	.85	.80	.75	.70	.65	.60	.55	.50	.45	.40	.35	.30	.25	.20	.15	.10	.05	36,00	.95	.90	.85	.80	.75																					
Osservazioni e situazioni																																															

**Annotare queste osservazioni o situazioni giornalmente:**

- Muco:**
- secco                    liquido                    trasparente
  - umido                    viscido                    opaco
  - bagnato                    giallo                    appiccicoso
  - denso                    scarso                    cattivo gusto
  - oleoso                    abbondante                    con macchie

**Altre osservazioni:**

- modifiche della cervice, cambiamenti del seno, dolore addominale, sbalzi di umore, giorni di malattia

- Situazioni che possono alterare la temperatura:**
- vomito                    febbre                    attività fisica
  - raffreddore/influenza                    diarrea                    viaggiare
  - farmaci                    ansia                    mal di denti
  - scottature solari                    alcol                    mal di gola
  - coperta elettrica                    disturbi del sonno

- x = il proprio periodo
- = rilevazione della temperatura quotidiana

# microlife®

Cycles précédents: \_\_\_\_\_  
 Le plus long: \_\_\_\_\_  
 Le plus court: \_\_\_\_\_  
 Ce cycle: \_\_\_\_\_

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

Date	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	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42																					
jour du cycle	37.00																																																														
Température (°C)	.95	.90	.85	.80	.75	.70	.65	.60	.55	.50	.45	.40	.35	.30	.25	.20	.15	.10	.05	.36.00	.95	.90	.85	.80	.75																																						
Observations et situations																																																															

## Enregistrement des observations et situations quotidiennes:

### Mucus:

sec liquide clair  
 humide glissant opaque  
 mouillé jaune gluant  
 épais faible quantité collant  
 lubrifiée abondant repérage

### Autres observations:

changement du col, poitrine,  
 douleurs abdominales, changement  
 d'humeur, jour de maladie

### Situations qui peuvent altérer la température:

vomissements fièvre activité  
 rhume, grippe diarrhée voyage  
 médicament anxiété maux de dents  
 coups de soleil alcool  
 irritation dans la gorge  
 couverture électrique troubles du sommeil

x = votre période

• = lecture de température quotidienne