



Type BF applied part  
Typ zastosowanych części – BF



**Read the instructions carefully before using this device.**  
**Zapoznaj się z instrukcją obsługi przed użyciem.**

ON/OFF button  
Przycisk ON/OFF  
(wł./wył.)

Battery compartment cover  
Zatyczka pojemnika na baterię

## WHAT IS A BASAL TEMPERATURE?

A basal temperature is the normal body temperature of a healthy person immediately upon awakening after a restful nights sleep. More precisely, it is the body temperature measured under so called basal conditions (12 hours after eating, after a restful sleep, no exercise, no emotional excitement, normal room temperature). For optimum accuracy, your basal temperature should be taken at the same time every morning upon waking. Changes in basal temperature are related to changes in the female reproductive cycle. By taking your basal temperature daily and charting it, you can notice slight changes and patterns. These charts of your basal temperature, in addition to other information, can help you understand your menstrual cycle and ovulation. Recording and interpreting basal temperature changes is called the «**Basal Body Temperature Method**». The Basal Temperature Method can be used to help in family planning. Charting of temperature and prediction of ovulation can be used to time sexual intercourse during fertile days to aid in increasing the likelihood of pregnancy.

## CHARTING YOUR BASAL TEMPERATURE

By charting your basal temperature daily, you can see a pattern and notice the changes that occur in every ovulation cycle. You can record your daily basal temperature on the enclosed charts. Keeping a charted record for at least three months will usually provide the information you need to determine your approximate day of ovulation during a regular menstrual cycle. Most women keep both the Microlife Basal Thermometer and Temperature Tracking Chart at their bedside, for convenience.

## HOW TO TAKE ACCURATE BASAL TEMPERATURES

To obtain an accurate basal temperature, you must take your temperature when you first awake in the morning. For best results, this waking temperature should be taken at the same time each morning. Since any activity may tend to raise your temperature, do not get out of bed until you have taken your basal temperature. Postpone going to the bathroom, eating, smoking or drinking until after taking your basal temperature. Cold drinks lower mouth temperature; hot drinks, smoking and exercise cause higher readings. Using an electric blanket or heating pad can affect your basal temperature. If you use one, it should be kept at the same setting each night throughout the time you are taking your basal temperature.

### Should I use the oral, rectal or vaginal method?

Since temperatures taken at different sites can vary, it is important to select one method and then take your temperature the same way every day. Use either the oral, vaginal or rectal method. Using more than one method will provide inaccurate results.

## TAKING YOUR BASAL TEMPERATURE

Select oral, rectal or vaginal as your measurement based on professional recommendation.

EN

## JAKA JEST BAZOWA TEMPERATURA CIAŁA?

Bazowa temperatura ciała jest to temperatura zdrowego człowieka zaraz po przebudzeniu, przespaniu spokojnej nocy. Dokładnie, jest to temperatura ciała mierzona w ramach tzw. warunków podstawowych (12 godzin po jedzeniu, po spokojnym śnie, bez wysiłku, bez emocji, w temperaturze pokojowej). W celu otrzymania optymalnych, dokładnych wyników, temperatura powinna być mierzona w tym samym czasie co rano po przebudzeniu. Zmiany bazowej temperatury są związane ze zmianą cyklu reprodukcyjnego kobiety. Biorąc pod uwagę bazowe temperatury dziennie i wykresy temperatur, można zauważyć niewielkie zmiany temperatur. Wykresy bazowej temperatury, oprócz innych informacji, mogą pomóc zrozumieć cykl miesięczkowy i owulację.

Określanie bazowej metody temperatury może być pomocne w planowaniu rodziny. Analizy wykresu temperatury i przewidywania owulacji mogą być pomocne w zwiększeniu prawdopodobieństwa zajścia w ciążę.

## TWORZENIE BAZOWYCH WYKRESÓW TEMPERATURY

Poprzez kontrolę dobową temperatury ciała, można zobaczyć i zauważyć zmiany, które zachodzą w każdym cyklu owulacji. Zapisywanie wyników temperatur z ostatnich trzech miesięcy, dostarcza informacji niezbędnych do określenia przybliżonej daty owulacji w czasie cyklu miesięczkowego.

## JAK WYKORZYSTAĆ BAZOWĄ TEMPERATURĘ CIAŁA?

Aby uzyskać dokładną, bazową temperaturę ciała, należy zmierzyć temperaturę rano, zaraz po przebudzeniu. Aby uzyskać najlepsze wyniki, temperatura musi być mierzona w tym samym czasie każdego ranka.

Ponieważ każda aktywność ruchowa sprzyja podniesieniu temperatury, należy więc nie wstawać z łóżka dopóki nie zostanie zmierzona temperatura.

Kąpiel, jedzenie, picie gorących i zimnych napojów, alkoholu, palenie papierosów, ćwiczenia fizyczne powodują zawyżone wyniki. Używanie koców lub poduszek elektrycznych może mieć wpływ na temperaturę ciała.

Jeśli korzystasz z urządzenia grzewczego to powinno być ustawione na tym samym poziomie co noc przez czas pomiaru temperatury.

## JAKĄ METODĘ NALEŻY STOSOWAĆ DO POMIARU TEMPERATURY?

Doustną, doodbytniczą czy dopochwową? Wyniki pomiaru temperatury w różnych miejscach ciała mogą się różnić. Ważne jest, aby wybrać jedną metodę pomiaru, a następnie mierzyć temperaturę codziennie w tym samym miejscu. Korzystanie z więcej niż jednej metody zapewni niedokładne wyniki.

## ZALECANE METODY POMIAROWE

W ustach (oral), rektalna (rectal), pochwowa (vaginal).

PL

## Oral Method

1. Push the on/off button located besides the display window. Hold the button down to recall the previous measured temperature. After releasing the button the thermometer will beep and the display will read: «88.88 °C». This is a function check indicating the unit is working properly.
2. The °C symbol will flash continuously when the unit is ready to measure. Please note that the «▼» indicates a low battery. See instructions for replacing the battery before measuring temperature. Do not expect an accurate temperature reading if this low battery indicator is present. An «ERR» message in the window indicates your unit is not functioning properly.
  - Do not drink hot or cold fluids, exercise, smoke, or perform other activities that will raise or lower temperature readings when compared to your normal, average temperature. The mouth should remain closed up to 5 minutes before attempting a reading.
  - Place the sensor tip well under the tongue as indicated by the «✓» (fig. 1).
  - The peak temperature should be reached in approximately 60 seconds. Opening the mouth or improper placement of the probe tip could result in a longer time for a reading.
3. When the peak temperature is reached, the °C symbol will stop flashing, and the thermometer will beep repeatedly.  
**NOTE: It is not necessary to hear the beep to ensure the peak temperature has been reached. When the °C symbol stops flashing and the display reads a consistent temperature, the peak temperature has been reached.**
4. Read and record the temperature and time for reference. The reading will automatically be stored in the memory.
5. Push the ON/OFF button to turn off the unit. The unit will shut off automatically in approx. 10 minutes if you do not turn it off.

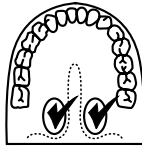


fig. 1 / Rys.1

## Rectal Method

Lie on your side with knees slightly bent. With one hand, gently slide the tip of the thermometer 2 to 3 cm into the rectum. Once used rectally, the thermometer should not be used orally for sanitary reasons.

## Vaginal Method

Please seek guidance from your health care professional. Taking vaginal temperatures is beyond the scope of this manual.

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- The instrument may be used only for measuring body temperature!
- The minimum measurement time until the beep is heard must be maintained without exception!
- Ensure that children do not use this device unsupervised; some parts are small enough to be swallowed. Be aware of the risk of strangulation in case this device is supplied with cables or tubes.
- The function of this device may be compromised when used close to strong electromagnetic fields such as mobile phones or radio installations and we recommend a distance of at least 1 m. In cases where you suspect this to be unavoidable, please verify if the device is working properly before use.
- Protect the instrument from impact and dropping!
- Avoid ambient temperatures above 60 °C. NEVER boil the instrument!
- Use only the commercial disinfectants listed in the section «Cleaning and Disinfecting» to clean the instrument. The instrument must be intact when immersed in liquid disinfectant.

## Metoda oralna

1. Naciśnij przycisk ON/OFF znajdujący się koło okna ekranu. Przytrzymaj przycisk, aby przywołać poprzedni pomiar temperatury. Po zwolnieniu przycisku termometr wyda sygnał dźwiękowy i na wyświetlaczu pojawi się: «88,88 °C». Jest to funkcja kontrolna, wskazująca czy urządzenie pracuje prawidłowo.
2. Symbol °C miga w sposób ciągły, gdy urządzenie jest gotowe do pomiaru temperatury. Należy pamiętać, że znak «▼» wskazuje niski poziom baterii. Zobacz instrukcje wymiany baterii przed pomiarem temperatury. Nie należy oczekiwać dokładnego odczytu temperatury, jeśli pojawi się wskaźnik niskiego poziomu baterii. «ERR» komunikat w oknie oznacza, że urządzenie nie działa prawidłowo.
  - Kąpiel, jedzenie, picie gorących i zimnych napojów, alkoholu, palenie papierosów, ćwiczenia fizyczne powodują zawyżone wyniki. Usta powinny być zamknięte do 5 minut przed dokonaniem pomiaru.
  - Umieść końcówkę czujnika pod językiem wskazanie przez «✓» (rys. 1).
  - Przybliżony czas pomiaru do 1 minuty. Otwarcie jamy ustnej lub niewłaściwe umieszczenie termometru może spowodować błędny wynik temperatury.
3. Po odczyście temperatury, symbol °C przestanie migać i termometr wyda dźwięk gwizdka wielokrotnie. **UWAGA: Ważne jest, aby usłyszeć sygnał dźwiękowy, w celu upewnienia się, że temperatura została zmierzona. Kiedy symbol °C przestaje migać na wyświetlaczu oznacza to, że temperatura została zmierzona.**
4. Odczytaj i zanotuj temperaturę i czas pomiaru w celach informacyjnych. Pomiar może być automatycznie zapisywany w pamięci.
5. Naciśnij przycisk ON/OFF, aby wyłączyć urządzenie. Jeśli nie wyłączysz urządzenia to urządzenie wyłączy się automatycznie po około 10 minutach.

## Metoda Rektalna (rectal)

Położ się na boku z lekko ugiętymi kolanami. Z jednej strony delikatnie przesuń końcówkę termometr 2 do 3 cm do odbytnicy. Po wykorzystaniu doodbytniczo, termometr powinien nie być stosowane doustnie ze względów sanitarnych.

## Metoda pochwy


Należy postępować zgodnie z instrukcjami dla pracowników służby zdrowia. Odczytywanie temperatury z pochwy jest poza zakresem niniejszej instrukcji.

## WAŻNE WSKAZOWKI BEZPIECZEŃSTWA

- Termometr jest przeznaczony tylko do mierzenia temperatury ciała!
- Należy bezwzględnie przestrzegać minimalnego, sygnalizowanego dźwiękiem czasu pomiaru!
- Dopilnuj, aby dzieci nie używały urządzenia bez nadzoru osób dorosłych; jego niektóre, niewielkie części mogą zostać łatwo połknięte. Jeżeli urządzenie wyposażone jest w przewody lub rurki, może powodować ryzyko uduszenia.
- Działanie tego urządzenia może być zagrożone, gdy jest ono używane w pobliżu silnych pól elektromagnetycznych, takich jak telefony komórkowe lub urządzenia radiowe. Polecamy odległość co najmniej 1 m od źródeł promieniowania. W przypadkach, gdy istnieje podejrzenie, że nieunikniona jest bliskość źródła promieniowania, należy sprawdzić, czy urządzenie działa prawidłowo przed użyciem.
- Chroń urządzenie przed wstrząsami i upadkami!
- Unikaj temperatury otoczenia powyżej 60°C. Nigdy nie gotuj urządzenia!

- We recommend this instrument is tested for accuracy every two years or after mechanical impact (e.g. being dropped). Please contact Microlife-Service to arrange the test.

**WARNING: Battery should not be charged or placed into extreme heat as it may explode.**

-  Batteries and electronic instruments must be disposed of in accordance with the locally applicable regulations, not with domestic waste.

## RECORDING BASAL TEMPERATURE



Please refer to the sample recording and blank temperature tracking charts enclosed. Prepare your chart following the example. Day 1 for each cycle is the first day of menstruation / «Period». Above the pre-printed days of the cycle enter corresponding calendar dates. During your menstrual flow, it is not necessary to record temperature (unless you have short cycles). Instead, mark an X in each space provided to indicate the number of days your period lasts. Begin recording your basal temperature the first morning following your period. For each daily temperature, trace down the column below the cycle day until it intersects with your recorded temperature. Place a dot at the intersection. A notation should be made for any rise in temperature due to illness, emotional stress, or sleeplessness. Intercourse can be indicated by placing a circle around the dot of the appropriate day. Chart your readings for at least three months in order to be sure that you have determined your approximate time of ovulation during any regular menstrual cycle. Careful temperature recording will help establish your particular pattern. Completed charts should then be presented to your physician or family planning counselor, who will assist you in accurately interpreting your results.

## HOW TO INTERPRET THE BASAL BODY TEMPERATURE (BBT) CURVE

Let's follow the sample BBT curve on this page to help better interpret typical results. «Jane Smith» has noted the last 4 days of her period with «X». Day #4 was Jane's last day of menstrual

- Do czyszczenia używaj wyłącznie dostępnych na rynku środków dezynfekujących wymienionych w rozdziale «Czyszczenie i dezynfekcja». Podczas zainstalowania w płynie dezynfekującym urządzenie musi być wyłączone.
- Zaleca się sprawdzenie dokładności pomiarowej urządzenia co dwa lata lub zawsze, gdy poddane zostanie ono wstrząsam mechanicznym (np. w wyniku upuszczenia). Skontaktuj się z przedstawicielem Microlife w celu przeprowadzenia testów.

**OSTRZEŻENIE: Nie należy narażać baterii na działanie ekstremalnych temperatur ponieważ mogą one eksplodować.**

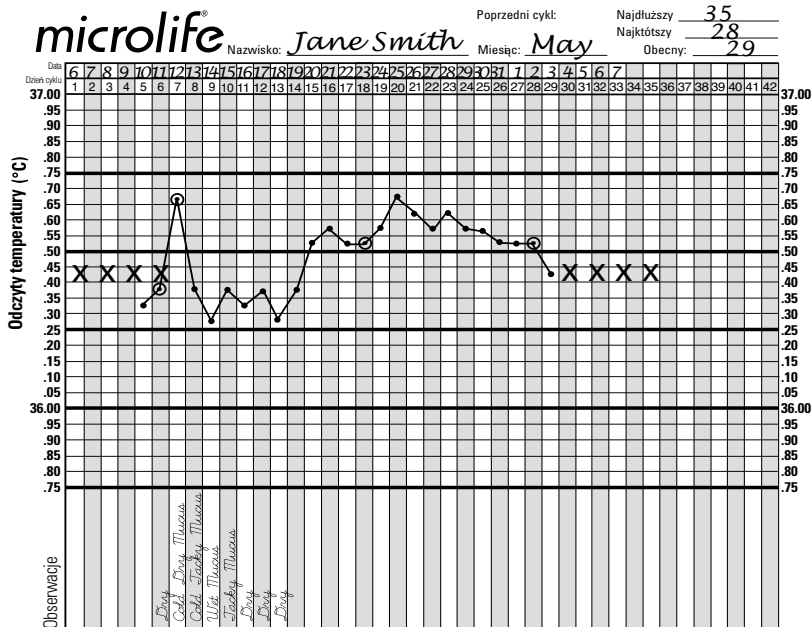
-  Zużyte baterie oraz urządzenia elektryczne muszą być poddane utylizacji zgodnie z obowiązującymi przepisami.
-  Nie należy wyrzucać ich wraz z odpadami domowymi.

## ZAPISYWANIE TEMPERATURY BAZOWEJ

Proszę odnieść się do pola próbki, aby śledzić bazową temperaturę. Przygotuj swój wykres według przykładu. Dzień 1 każdego cyklu to pierwszy dzień miesiączki / okresu. Na górze wpisz datę kalendarzową, a pod datą wpisz odpowiedni dzień z kalendarza. W trakcie cyklu miesiączkowego nie jest konieczne rejestrowanie temperatury (chyba że okres jest bardzo krótki). Oznaczają to umieszczeniem X w każdym polu odpowiadającym kolejnym dniom miesiączki. Zaczynj kontrolowanie swojej bazowej temperatury ciała aż do następnego ranka po zakończeniu miesiączki. Należy wskazać różnice w temperaturze z powodu choroby, stresu lub bezsenności. Zapisuj odczyty regularnie, przez co najmniej trzy miesiące, w celu ustalenia przybliżonego okresu owulacji podczas każdego cyklu miesiączkowego. Staranna kontrola temperatury pozwoli na stworzenie wzorca, który powinien być dostarczony lekarzowi celem właściwej interpretacji wyników.

## JAK INTERPRETOWAĆ WYNIKI TEMPERATURY

Weźmy pod uwagę krzywą BBT próbki na poprzedniej stronie aby lepiej zinterpretować typowe wyniki. «Jane Smith» zapisywała temperaturę przez 4 ostatnie dni z jej okresu «X». Dzień # 4 był dla Jane ostatnim dniem menstruacji, więc w dniu 5 zapisała swoją temperaturę - 36,33 °C i zrobiła znak «•» na



flow so on day #5 she recorded her temperature as 36.33 °C and made a «●» mark on the chart. On day #6 Jane's temperature rose only 0.04 °C to 36.37 °C. On day #7 her temperature rose to 36.67 °C, a full 0.3 °C increase in one day. This increase in temperature can be caused by hormonal changes that occur in your body 12-24 hours before your ovary releases an egg. This helps identify the best time to increase your likelihood of becoming pregnant. Note Jane timed intercourse with the rise in temperature on day #6 and #7 as indicated by a «●». Jane's temperature dropped back to 36.38 °C the day following ovulation and remained consistent through day 14. On day 15 through 28, Jane's temperature rose and remained elevated. This second rise during her cycle is likely related to our body's release of the hormone progesterone. This hormone prepares your uterus for a fertilized egg. If you don't become pregnant, the level of progesterone falls so your temperature does too and your cycle begins again with the start of your period as Jane's did on day 30 as indicated by the «X».

### CHANGING THE BATTERY

When the «▼» appears in the lower right of the display, the battery is exhausted and needs replacing. Make sure a battery of the same type is on hand and proceed as follows: Remove battery compartment lid. Use a small screwdriver to remove battery. Insert a new equivalent battery type (1.55V, LR41 or SR41). Ensure the battery is correctly positioned with the «+» facing up or towards the back of the unit. Carefully replace the battery compartment lid. Ensure the «O» Ring (washer) is in place to maintain water resistance.

### IMPORTANT INFORMATION TO HELP YOU UNDERSTAND THE BASAL TEMPERATURE METHOD

Hormonal changes associated with ovulation produce a slight rise in a woman's basal body temperature, (approximately 0.3°C/0.5°F), as well as other recognizable signs such as changes in cervical mucus. Learning to record and interpret basal temperature changes is known as the Basal Temperature Method. By monitoring the basal temperature changes, couples, in conjunction with their physician or family planning counselor, may be able to determine when ovulation takes place. Monitoring other symptoms, such as cervical mucus changes, can assist in determining the fertile days prior to ovulation. When temperature changes are used in conjunction with other fertility symptoms, such as the cervical mucus, this is known as the Sympto-Thermal Method. Determination of ovulation can be used to time sexual intercourse during fertile days to aid in the likelihood of achieving pregnancy.

**THE FEMALE REPRODUCTIVE CYCLE**  
In order to understand the Basal Temperature Method it is helpful to review the basics of human female reproductive activity.

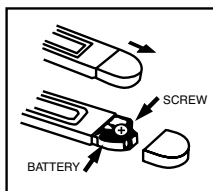
#### A. The role hormones play in ovulation

At the beginning of each menstrual cycle, the pituitary gland secretes a hormone (FSH or Follicle Stimulating Hormone), that acts upon the ovaries to prepare for ovulation. As one or more follicles in an ovary prepare for ovulation, they secrete another hormone called estrogen, that prepares the uterus for pregnancy by causing the inner lining of the uterus to thicken. Estrogen also causes some glands in the cervix to secrete a mucus discharge that is necessary for fertility. This mucus changes the environment in the vagina to make it more favorable to sperm life and provides a medium in which the sperm move upward into the uterus. The mucus typically starts as a sticky substance. During the time of fertility, it becomes more liquid and plentiful

wykrzesie. Dzień #6 dnia temperatura Jane wzrosła tylko o 0,04 °C do 36,37 °C. Dzień #7 temperatura wzrosła do 36,67 °C. Wzrost ten może być spowodowany przez hormonalne zmiany, które zachodzą w organizmie w ciągu 12-24 godzin przed czasem, kiedy jajnik uwalnia komórki jajową. Pomaga to określić najlepszy czas zwiększenia prawdopodobieństwa zajścia w ciążę. Uwaga: Wzrost współżycia temperatura Jane wzrosła w dniu # 6 i # 7 co zostało zaznaczone na wykresie symbolem «●». Temperatura Jane spadła z powrotem do 36,38 °C dzień po owulacji i została utrzymana przez 14 dni. Od 15 do 28 dnia, temperatura Jane podniosła się i została podwyższona. Powstanie tego drugiego cyklu związane jest prawdopodobnie z uwalnianiem hormonu progesteronu w organizmie. Hormon ten przygotowuje macicę do zapłodnionej komórki jajowej. Jeśli nie zajdzie w ciążę, poziom progesteronu spada, więc temperatura też i swój cykl zaczyna się od nowa z rozpoczęciem miesiączki co wskazuje symbol «X».

### WYMIANA BATERII

Kiedy w prawym dolnym rogu pojawi się symbol «▼» odwróconego trójkąta, oznacza to, że bateria jest zużyta i należy ją wymienić. W tym celu zdejmij pokrywkę pojemnika na baterię. Upewnij się, że jest to bateria tego samego typu, a następnie wymień ją, umieszczając biegunem + ku górze. Starannie zastąpić pokrywę komory baterii. Upewnij się, że jest «O» pierścieni (pralka) w celu utrzymania odporność na wodę.



### WAŻNE INFORMACJE POMOCNICZE

Zmiany hormonalne podczas owulacji powodują niewielki wzrost bazowej temperatury ciała niekiedy o około 0,3 °C jak również rozpoznawalne zmiany w obrazie śluzu szyjki macicy. Analizując zmiany temperatury (kobieta) para może określić czas owulacji. Analizując zmiany w wyglądzie śluzu można określić dni płodne przed owulacją.

Gdy zmiany temperatury łączą się z obserwacją śluzu to taka metoda nosi nazwę «metody objawowo-termicznej». Ustalenie dni owulacji może być wykorzystane do planowania współżycia w okresie dni płodnych i zwiększyć szansę na zajście w ciążę.

Metoda ta może również służyć temu, aby właśnie w dni płodne unikać seksu w celu zapobiegania ciąży.

### CYKL HORMONALNY KOBIECY

Aby zrozumieć metodę termiczną konieczne jest zrozumienie podstaw aktywności rozrodczej kobiet.

#### A. ROLA HORMONÓW W OWULACJI

Na początku każdego cyklu menstruacyjnego przysadka mózgowa wydziela hormon folikulotropowy – FSH, który przygotowuje jajniki do owulacji.

Gdy mieszki włosowe są gotowe do owulacji, wydzielają inne hormony estrogeny, który przygotowuje macicę do ciąży powodując zagęszczenie wewnątrz ściany macicy.

Estrogen powoduje też zwiększenie wydzielania śluzu przez gruczoły szyjki macicy.

Śluz zmienia środowisko w pochwie, które wydłuża życie plemników i ułatwia ich penetrację w głąb macicy.

Śluz zazwyczaj ma konsystencję lepkiej substancji, podczas owulacji zmienia konsystencję na bardziej płynną, najbardziej przypominając wyglądem białko jajka kurzego.

#### B. CO TO JEST OWULACJA

W czasie owulacji jajniki produkują pęcherzyki z komórkami

usually attaining a consistency very similar to raw egg whites. Sometimes the mucus becomes so watery that it will no longer stretch like raw egg whites, but continues to produce sensations of lubrication or wetness at the outer lips of the vagina.

### B. What is ovulation?

At ovulation, the ovarian follicle releases an egg which is picked up by one of the Fallopian tubes and transported toward the uterus. In order for pregnancy to occur, the egg must be fertilized in the fallopian tube by sperm within 24 hours after ovulation. After 24 hours the egg disintegrates and cannot be fertilized.

### C. After ovulation?

After ovulation, the ovarian follicle that released the egg secretes another hormone called progesterone. This hormone suppresses further ovulation. The progesterone continues to build the vaginal lining and maintains it after ovulation. It also causes the basal temperature to rise and the cervical mucus to thicken so much that it appears to dry up. Ovarian progesterone secretion continues for approximately 14 days. When it stops, the inner lining of the uterus can no longer be maintained, so it is discharged off in a process called menstruation (your period), and the menstrual cycle starts again.

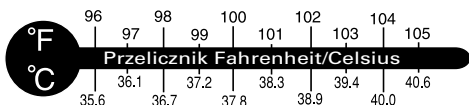
### D. How to determine the date of ovulation?

By carefully taking basal temperatures upon waking and recording them on a chart, the characteristic rise in temperature after ovulation can be observed. The Basal Digital Thermometer makes it easy to read and record the slight temperature variations which occur when ovulation has taken place.

### E. Temperature ranges (oral) before and after ovulation

Your basal temperature before ovulation is usually in the range of 35.8 - 36.7 °C / 96.5 - 98 °F. The most frequent range is between 36.3 - 36.5 °C / 97.4 - 97.7 °F. After ovulation the basal temperature rises about 0.3 °C / 0.5 °F and stays in that higher range until the beginning of the next menstrual period. The highest probability of conception is during the days immediately prior to ovulation as well as on the day of ovulation itself.

Refer to the chart below for Fahrenheit/Celsius conversions.



°F	95.0	95.5	96.0	96.5	97.0	97.5	98.0	98.5	98.6	99.0	99.5	100
°C	35.0	35.3	35.6	35.8	36.1	36.4	36.7	36.9	37.0	37.2	37.5	37.8

### F. Other important information

Remember that the thermometer is designed only to help determine when ovulation has occurred. Mucus observations, as noted in «The female productive cycle», can also be helpful when recorded as shown on the sample chart. Notation of these changes, in addition to your temperature pattern, will assist your physician or counselor in providing you with proper guidance. It is commonly suggested that couples who have had difficulty in achieving pregnancy should not have intercourse more than once a day nor on consecutive days, in order to maintain satisfactory quantities of sperm. The most fertile time continues up through the first day of drying up of the mucus or the first day of temperature elevation, whichever comes later. The temperature record should be maintained on a daily basis. If pregnancy is achieved, the basal temperature will remain elevated for several months. A temperature pattern that remains elevated for 21 days (a week or more than the usual elevated pattern) is a good indicator that pregnancy has been achieved. If you do not become pregnant after 6 months, see your doctor. If you believe you are pregnant, see your doctor immediately.

jajowymi, które są transportowane jajowodami w macicy. Aby nastąpiło zapłodnienie komórki jajowej musi być zapłodniona przez plemnik w ciągu 24 godzin od owulacji. Po upływie 24 godzin komórka jajowa nie może zostać zapłodniona.

### C. PO UPŁYWIE OWULACJI

Po owulacji jajniki rozpoczynają wydzielanie kolejnego hormonu PROGESTERONU, który hamuje dalszą owulację. Progesteron powoduje rozrost błony śluzowej macicy.

To także powoduje wzrost temperatury ciała i zagęszczenie śluzu w szyjce macicy, który sprawia wrażenie, że wysechł.

Wydzielanie progesteronu trwa najczęściej 14 dni, po tym czasie, jeżeli nie doszło do zapłodnienia następuje złuszczenie nadbudowanych komórek śluzówki macicy potocznie zwaną miesiączką i cykl menstruacyjny zaczyna się od nowa.

### D. JAK OKREŚLIĆ DATĘ OWULACJI

Przy badaniu temperatury bazowej ciała zaraz po przebudzeniu i naniesieniu jej na wykres owulacji można obserwować wzrost temperatury po owulacji.

Termometr owulacyjny w łatwy i czytelny sposób pokazuje zmiany temperatury, gdy jajczkowanie miało miejsce.

### E. ZAKRESY TEMPERATUR (DOUSTNE) PRZED I PO OWULACJI.

Twoja temperatura przed owulacją zwykle mieści się w granicach 35,8 – 36,7 °C. W czasie owulacji następuje gwałtowny spadek temperatury do 36,3 – 36,5 °C po czym natychmiast wzrasta o około 0,3 °C i taka podwyższona temperatura utrzymuje się do następnego cyklu.

Największe prawdopodobieństwo zajścia w ciążę występuje w dniach tuż przed owulacją i w dniu owulacji.

### F. WAŻNE INFORMACJE

Pamiętaj, że termometr służy tylko do sprawdzenia czy doszło do owulacji. Obserwacja śluzu może być również pomocna.

Zaleca się, aby pary, które mają trudności w zająściu w ciążę nie powinny mieć stosunków płciowych więcej niż raz dziennie w celu utrzymania zadowalającej ilości spermy. Największe prawdopodobieństwo zajścia w ciążę występuje w dniach tuż przed owulacją i w dniu owulacji.

Jeśli doszło do zapłodnienia, wyższy poziom temperatury utrzymuje się przez około 21 dni.

Jeżeli kobieta po 6 miesiącach prowadzenia obserwacji i stosowania się do zaleceń nie zachodzi w ciążę powinna skonsultować się z lekarzem.

### UNIKANIE CIĄŻY METODĄ NATURALNEGO PLANOWANIA RODZINY.

Istnieją różne sposoby określenia końca płodności przed- owulacyjnej i rozpoczęcia niepłodności po- owulacyjnej.

Nauczyciele technik naturalnego planowania rodziny twierdzą, że do większości nieplanowanych ciąż dochodzi w ciągu okresu przed- owulacyjnej niepłodności.

Ta ulotka nie zawiera wytycznych prowadzących do naturalnego planowania rodziny.

Obliczanie okresów niepłodnych w połączeniu z obserwacjami twojego organizmu wymagają konsultacji u lekarza, jeżeli twoim celem jest uniknięcie ciąży.

### UWAGA.

Ten produkt nie jest środkiem antykoncepcyjnym.

Głównym celem jego stosowania jest pomoc w zająściu w ciążę.

## AVOIDING PREGNANCY WITH NATURAL FAMILY PLANNING

In natural family planning, there are several ways of determining the end of pre-ovulation fertility and the beginning of post-ovulation infertility. Professionals teaching natural family planning claim most unplanned pregnancies occur during pre-ovulation infertility. This brochure does not include guidelines for natural family planning, since it is beyond the scope of this publication. Your basal thermometer only helps you determine when ovulation has occurred. Calculating infertile periods involves other bodily signs in addition to temperature change and requires professional guidance when avoidance of pregnancy is your objective. **NOTE: This product is not for contraceptive use!** This thermometer is to be used to aid in conception and is not to be used for contraceptive purposes.

### CAUTION

The effectiveness of the methods outlined for seeking and avoiding pregnancy depends on factors such as a woman's individual reactions, the accuracy with which daily temperatures and other symptoms are recorded, and the absence of outside factors which may affect body temperature. Consequently, no representation of any kind can be made as to the reliability of the results obtained in any individual case. Please consult with and be guided by the advice of your physician or counselor in the use of this thermometer.

### CLEANING AND DISINFECTING

Name: Isopropyl alcohol 70%; immerse: max. 24 hours.

### TECHNICAL SPECIFICATIONS

Measuring range: 32.00 - 42.99 °C / 90.00 - 109.99 °F  
Resolution: 0.01 °C / 0.01 °F  
Accuracy: ± 0.1 °C / ± 0.2 °F  
Operating conditions: 10 - 40 °C; 15-95 % relative maximum humidity  
Storage conditions: -25 - +60 °C; 15-95 % relative maximum humidity  
Battery: 1.5/1.55 V; LR41  
Battery lifetime: approx. 4500 measurements (using a new battery)  
Beeper Function: a. 1 Beep when power on or off  
b. 10 beeps after measurement completed  
Memory function: Press and hold the button for more than 2 sec., the unit will recall the last reading.  
Auto-off function: ± 10 min. after measurement is completed  
Low battery indication: Displays the symbol «▼» to remind user to replace the battery.  
No measurement is available before the battery is replaced.

Self-test function: Displays «ERR» when system malfunctions  
Response time: 60 sec. for oral measurements (reference)  
IP Class: IP67  
Reference to standards: EN 12470-3; ASTM E1112; IEC 60601-1; IEC 60601-1-11; IEC 60601-1-2 (EMC)  
Expected service life: 5 years or 10000 measurements  
This device complies with the requirements of the Medical Device Directive 93/42/EEC. Technical alterations reserved.

### GUARANTEE

We grant you a 2 year guarantee after the date of purchase. Any damage caused by improper handling shall not be covered by the guarantee. The battery and packaging are excluded from the guarantee. All other damage claims excluded. A guarantee claim must be submitted with the purchase receipt. Please pack your defective thermometer well and send with sufficient postage to the Microlife distributor.

### OSTRZEŻENIE

Skuteczność metod zarówno w chęci zajęcia w ciąży jak i w celu uniknięcia ciąży zależy od różnych czynników takich jak:

- indywidualnych
- dokładności wykonywania pomiarów i obserwacji
- brak czynników z zewnątrz, które mogą mieć wpływ na zmiany temperatury ciała

W związku z tym nie przedstawicielstwo wszelkiego rodzaju mogą być wykonane co do wiarygodności wyników uzyskanych w każdym indywidualnym przypadku. Proszę skonsultować się z i kierować się poradą swojego lekarza lub doradca w użyciu tego termometru.

### CZYSZCZENIE I DEZYNFEKCJA

Nazwa: Alkohol izopropylowy 70%; zanurzyć: maks. 24 godziny.

### SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Zakres pomiaru: Od 32,00 °C do 42,99 °C  
Rozdzielczość: 0,01 °C  
Dokładność pomiaru: ± 0,1 °C  
Warunki pracy: 10 - 40 °C; Maksymalna wilgotność względna 15 - 95 %  
Warunki przechowywania: od -25 °C do +60 °C; Maksymalna wilgotność względna 15 - 95 %  
Bateria: 1,5 / 1,55 V; LR 41  
Żywotność baterii: Około 4500 pomiarów (używając nowej baterii)  
Sygnał dźwiękowy: Informuje o gotowości do pracy oraz o zakończeniu pomiaru, gdy zanotowany w ciągu 8 sekund wzrost temperatury nie przekroczył 0,01 °C.  
Pamięć: Zapamiętywanie ostatniego pomiaru  
Samowylączenie: po ± 10 minutach po pomiarze urządzenie wyłączy się samoczynnie  
Wskaźnik zużycia baterii: Kiedy na wyświetlaczu pojawi się znak «▼» należy zmienić baterię.  
Samokontrola: Automatyczny test wewnętrzny przy temperaturze kontrolnej 37 °C.  
Przy rozbieżności większej niż 0,1 °C wyświetla się symbol «ERR» (błąd).  
Czas pomiaru: 60 sec. metoda oralna (zalecana)  
Klasa IP: IP67  
Normy: EN 12470-3; ASTM E1112; IEC 60601-1; IEC 60601-1-11; IEC 60601-1-2 (EMC)

### Przewidywana

żywołność urządzenia: 5 lat lub 10000 pomiarów  
Urządzenie spełnia wymagania zawarte w Dyrektywie Wyrobów Medycznych 93/42/EEC.

Prawo do zmian technicznych zastrzeżone.

### GWARANCJA

Udziela się 2 lat gwarancji licząc od dnia nabycia. Wszystkie uszkodzenia spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem nie są objęte gwarancją. Gwarancją nie są również objęte baterie i opakowanie. Zgłoszenie reklamacyjne musi być złożone wraz z dowodem zakupu. Reklamację należy składać w miejscu zakupu termometru lub wysłać uszkodzony termometr na adres: Data nabycia oraz pieczęć sprzedawcy:



### CHDE Polska S.A.

Biesiadna 7, 35-304 Rzeszów  
Tel. (0-17) 229-37-89, Fax. (0-17) 230-21-14  
E-mail: biuro.rzeszow@chde.pl



# microlife®

Poprzedni cykl: \_\_\_\_\_  
Najdłuższy  
Najkrótszy

Miesiąc: \_\_\_\_\_ Obecny cykl: \_\_\_\_\_

Nazwisko: \_\_\_\_\_

## Zapisane obserwacje:

**Śluz:**

Suchy	Płynny	Jasny
Wilgotny	Śliski	Nieprzeźro- czysty
		Lepki
Mokry	Żółty	Lepki
Gruby	Nieliczny	Zauważalny
Tłusty	Obfity	

## Inne obserwacje:

zmiany szyjki macicy piersi  
zmiany nastroju, ból brzucha  
dni chorobowe

## Sytuacje mające wpływ na wzrost

temperatury:

ból gardła	wymioty	aktywność
przeziębienie,	fizyczna	
grypa	biegunka	podróże
gorączka	niepokój	bóle zębów
oparzenia		
stoneczne	leki	alkohol
koc elektryczny	zaburzenia snu	

x = okres miesiączki

• = dzienne odczyty temperatury

Data

Dniocyklu

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			
37.00	.95	.95	.90	.85	.85	.80	.80	.75	.75	.70	.65	.65	.60	.60	.55	.55	.50	.45	.45	.40	.40	.35	.35	.30	.30	.25	.25	.20	.20	.15	.15	.10	.10	.05	.05	.36.00	.95	.95	.90	.85	.85	.80	.80	.75

Obserwacje