



Geratherm® Non-Mercury Basal Thermometer

Thank you for purchasing our "Non-Mercury" basal thermometer. The Geratherm's shell and capillary are made of medical grade glass. The liquid alloy inside (Galinstan®) is nontoxic, so if broken, clean up can be done with warm soapy water. The Geratherm non-mercury basal thermometer is a safe and effective alternative and does not require batteries that will need to be replaced.

Galinstan was developed by Geratherm Medical AG, an ISO 9002 firm located in Geschwenda, Germany, with 125 years experience of manufacturing glass thermometers.

What is a basal body thermometer (BBT)?

A basal body thermometer is an ultra sensitive thermometer that tracks your body's exact temperature.

How does this thermometer work and how accurate is the Geratherm® basal thermometer?

Just like a mercury thermometer, the Geratherm® basal thermometer measures the slightest change in body temperature. The Geratherm thermometer exceeds ASTM standards with an accuracy of +/- 0.1° F. A woman's temperature can raise an average of 0.5° F just after ovulation. This increase is caused by hormonal changes related to ovulation.

Who should use a basal thermometer?

Couples who choose to incorporate fertility awareness into their lives whether they wish to become pregnant or avoid pregnancy.

When and where should I check my temperature?

Take your temperature each morning **before you get out of bed at the same time each morning**. Place the thermometer under your tongue for 3 minutes. Don't eat, drink or smoke before you take your temperature. You may also check your temperature rectally, but choose one method to provide consistent results. Then record your temperature every day on the graph provided (back).

How do I record my temperature and why is that important?

At the top of the graph are the days of your cycle from 1-42, but add more days if needed. Underneath each cycle day you write the month and actual calendar date. Vertically listed are temperatures from 99.5 - 96.0° F. Record your temperature by using a dot and a down-pointing arrow to indicate the days you had intercourse. After ovulation, your temperature rises about 0.5° F until the beginning of the next cycle. After completing about three charts, you should notice a pattern of ovulation: temperature does not rise until after ovulation. The purpose of the chart is to assist you in observing your own individual fertility pattern.

How to begin?

The first day of your menstrual flow is day 1 of your BBT chart. Your temperature should drop when your menstrual flow starts, do not include spotting prior to your period as your first day. Record your temperature throughout your period. Make certain you note the actual day of the month in the space provided on your chart. Note any premenstrual symptoms and any true illnesses or fever and change charts when you get your period again.

What is ovulation?

Ovulation occurs when the egg is released from the ovary. Certain changes in the body may occur, such as the presence of a thin clear vaginal mucus that comes from the cervix just before ovulation, around the 10th to 12th day of your cycle. This fluid allows sperm to remain alive for days until ovulation. Other symptoms may include a slight pain on the right or left side at the time of actual ovulation. The most likely days to become pregnant, with a 28 day cycle, are the 10th and 14th day. Knowing when you are ovulating can be helpful in determining when to avoid sexual intercourse or increase the likelihood of becoming pregnant.

Physician Consultations?

It is strongly recommended that you consult with your personal physician when beginning family planning procedures. They can further assist you with interpreting the information on your tracking chart.

Geratherm® Termómetro Basal Sin Mercurio

Gracias por comprar nuestro termómetro basal sin mercurio. La funda y el capilar son de cristal médico. La aleación líquida adentro (Galinstan®) no es tóxica, por lo que puede limpiarla, en caso de ruptura, con agua tibia jabonosa. El Termómetro basal sin mercurio Geratherm es una alternativa segura y efectiva y no requiere baterías que reemplazar.

Galinstan fue desarrollado por Geratherm Medical AG, una compañía ISO 9002 en Geschwenda, Alemania, con 125 años de experiencia produciendo termómetros de cristal.

¿Qué es un termómetro basal corporal (TBC)?

Un termómetro basal corporal es un termómetro ultrasensible que vigila de cerca la temperatura exacta de su cuerpo.

¿Cómo funciona este termómetro y que es la exactitud del termómetro basal Geratherm?

Así como un termómetro de mercurio, el termómetro basal Geratherm mide cada cambio minúsculo de la temperatura corporal. El termómetro Geratherm excede los criterios de ASTM con una exactitud de +/- 0.1° F. La Temperatura femenina puede subir en promedio 0.5° F inmediatamente después de la ovulación. Este aumento esta causado por cambios hormonales relacionados con la ovulación.

¿Quién debe utilizar un termómetro basal?

Parejas que quieren incorporar una conciencia de fertilidad en sus vidas ya sea que quieran embarazarse o evitar el embarazo.

¿Cuándo y donde debo medir la temperatura?

Mida la temperatura cada mañana **antes de salirse de la cama a la misma hora cada mañana**. Ponga el termómetro debajo de su lengua por 3 minutos. No coma, beba o fume antes de medir su temperatura. También puede medir la temperatura por vía rectal, pero elija un solo método para conseguir resultados consistentes. Entonces, registre la temperatura cada día en la gráfica provista (reverso).

¿Como debo registrar la temperatura y por que es importante?

En la parte superior de la gráfica están los días de su ciclo desde 1 hasta 42, pero puede añadir más días si necesario. Debajo de cada día del ciclo escriba el mes y la fecha actual. Hay una lista vertical de temperaturas desde 99.5 - 96.0° F. Use un punto para registrar su temperatura y una flecha señalado hacia abajo para indicar los días en los que tuvo coito. Después de la ovulación su temperatura se eleva aproximadamente 0.5° F hasta el inicio del ciclo próximo. Después de completar aproximadamente tres gráficas, va a darse cuenta de un patrón de ovulación: la temperatura sube solamente después de la ovulación. El objeto de la gráfica es ayudarle a observar su propio e individual patrón de fertilidad.

¿Come se empieza?

El primer día de su sangrado menstrual es el primer día de su gráfica TBC. Su temperatura normalmente baja cuando empieza su sangrado menstrual, no incluya el sangrado premenstrual (spotting) como el primer día. Registre su temperatura durante toda su regla. Asegúrese de registrar la fecha actual en el espacio provisto en su gráfica. Apunte todos los síntomas premenstruales y cada enfermedad o fiebre real y cambie la gráfica cuando vuelva a menstruar.

¿Que es la ovulación?

La ovulación ocurre cuando un óvulo es liberado del ovario. Ciertos cambios en el cuerpo pueden ocurrir así como la presencia de un fino y claro moco vaginal que origina del cuello del útero inmediatamente antes de la ovulación, alrededor del día 10th hasta el día 12th de su ciclo. Este fluido permite a la esperma sobrevivir por unos días hasta la ovulación. Otros síntomas pueden incluir un dolor ligero en el lado derecho o izquierdo de su cuerpo durante el tiempo de la ovulación actual. Teniendo un ciclo de 28 días, los días con la mayor probabilidad de preñarse son el día 10th y el día 14th. Saber el día de ovulación puede ayudarle a determinar cuando debe evitar el coito o puede ayudar a aumentar la probabilidad de preñarse.

¿Consulta facultativa?

Recomendamos firmemente que consulte con su médico personal cuando empiece los procedimientos de planificación familiar. El puede ayudarle mas a interpretar la información en su gráfica de registro.

