



**Read the instructions carefully before using this device.**  
**Lea atentamente las instrucciones antes de usar este dispositivo.**



Type BF applied part

## WHAT IS A BASAL TEMPERATURE?

(EN)

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 everyday. 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.

## ¿QUÉ ES TEMPERATURA BASAL?

(ES)

Temperatura basal es la temperatura normal del cuerpo de una persona saludable al despertar luego de una noche de descanso. Más precisamente, es la temperatura del cuerpo medida bajo las condiciones llamadas basal (12 horas después de comer, después de una noche de sueño, sin ejercicio, sin excitamiento emocional, a temperatura normal de ambiente). Para precisión óptima, la temperatura basal debe ser tomada a la misma hora cada mañana al despertar. Cambios en la temperatura basal están relacionados a cambios en el ciclo reproductivo femenino. Tomando y llevando control de la temperatura diariamente, usted puede notar pequeños cambios y curvas. Estos controles de su temperatura basal, además de información adicional, pueden ayudarlo a entender su ciclo de menstrual y de ovulación. Llevar control e interpretar los cambios de su temperatura basal es llamado «**El Método de Temperatura Basal**». El método de temperatura basal puede ser utilizado en el planeamiento familiar. El control de temperatura y predicción de la ovulación puede ser utilizado para planear relaciones sexuales durante los días fértiles y así incrementar las posibilidades de embarazo.

## LLEVANDO EL CONTROL DE SU TEMPERATURA BASAL

Al llevar control diario de su temperatura basal, se puede ver un patrón y notar los cambios que ocurren en cada ciclo de ovulación. Un cuadro de control de por lo menos de tres meses, provee información necesaria para determinar el día aproximado de ovulación durante un ciclo regular menstrual.

## CÓMO TOMAR TEMPERATURAS BASEALES CON PRECISIÓN

Para obtener una temperatura basal precisa, usted debe tomar su temperatura inmediatamente al despertar en la mañana. Para mejores resultados, esta temperatura debe ser tomada a la misma hora cada mañana. Ya que cualquier actividad tiende a elevar la temperatura, no salga de su cama hasta que haya tomado su temperatura basal. Posponga ir al baño, comer, fumar o beber hasta luego de tomar su temperatura. Bebidas frías bajan la temperatura oral, bebidas calientes, fumar y el ejercicio causan resultados más altos. Utilizar una cobija eléctrica o almohada de calor puede afectar su temperatura basal. Si utiliza una, debe ser puesta a la misma temperatura cada noche durante el tiempo que este controlando su temperatura basal.

## ¿Debería usar el método oral, rectal o vaginal?

Ya que las temperaturas tomadas en lugares diferentes pueden variar, es importante escoger un método y luego tomar la temperatura de la misma manera cada día. Usted debe escoger cualquiera oral, vaginal o rectal. Utilizar más de un método produce resultados incorrectos.

## TOMANDO SU TEMPERATURA BASAL

Escoja oral, rectal o vaginal como su medida basada en la recomendación de un profesional.

## 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 temperature. 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 the unit off. If you do not turn the unit off, it will shut off automatically in approximately 10 minutes.



fig. 1

## Rectal Method

Lie on your side with knees slightly bent. With one hand, gently slide the tip of the thermometer no more than 1/2 inch 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 thermometer is suitable exclusively for measurement of body temperature!
- The minimum measurement time until the signal tone (beep) must be maintained without exception.
- Protect the thermometer from hitting and striking!
- The thermometer contains small parts (battery, etc.) that can be swallowed by children. Therefore never allow children to use the thermometer unattended!
- The manufacturer recommends verifying the accuracy by an authorized laboratory every 2 years.

**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.

## Método Oral

1. Presione el botón para prender/apagar localizado al lado de la ventana del termómetro. Mantenga el botón presionado para recobrar la temperatura medida previamente. Luego de soltar el botón el termómetro hará un sonido de pito y la ventana mostrará: «88.88 °C» esto es una función de chequeo indicando que la unidad está funcionando apropiadamente.
2. El símbolo °C seguirá en destello continuo cuando la unidad está lista para tomar la temperatura. Note que el símbolo de triángulo invertido indica baja batería. Siga las instrucciones para reemplazar la batería antes de medir la temperatura. No espere una medida precisa si el indicador de baja batería está presente. Un mensaje «ERR» en la ventana indica que su unidad no está funcionando apropiadamente.
  - No tome bebidas calientes o frías, no haga ejercicio, fume, o realice cualquier otra actividad que vaya a subir o bajar sus resultados de temperatura cuando son comparados a su temperatura normal promedio. Su boca debería estar cerrada por 5 minutos antes de tomar su temperatura.
  - Coloque la punta del sensor bajo su lengua (fig. 1).
  - La cima de la temperatura debería ser alcanzada en aproximadamente 60 segundos. Abrir la boca o colocar la punta incorrectamente bajo la lengua puede incurrir en mayor tiempo necesario para obtener una lectura.
3. Cuando la cima de la temperatura es alcanzada, el símbolo de °C dejará de destellar, y el termómetro hará un sonido de pito repetidamente. **NOTA: No es necesario escuchar el sonido de pito para asegurar que la cima de la temperatura ha sido alcanzada. Cuando el símbolo °C deja de destellar y la ventana muestra una temperatura constante, la cima de la temperatura ha sido alcanzada.**
4. Lea y tome nota de la temperatura y tiempo para su referencia. La lectura será guardada automáticamente en la memoria.
5. Presione el botón para prender/apagar para apagar la unidad. Si usted no apaga la unidad, se apagará automáticamente en aproximadamente 10 minutos.

## Método Rectal

Recuéstese de lado con las rodillas ligeramente dobladas, con una mano inserte suavemente la punta del termómetro no más de un centímetro en el recto. Una vez usado rectalmente, el termómetro no debería ser utilizado oralmente por razones sanitarias.

## Método Vaginal

Por favor siga las instrucciones de su asistente médico profesional. Tomar temperaturas vaginales esta más allá del ámbito de este manual.

### INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

- El termómetro está exclusivamente diseñado para medir la temperatura corporal.
- El tiempo de medición mínimo hasta que suene la señal de 'bip' debe ser respetado sin excepción.
- ¡Proteja el termómetro de golpes!
- El termómetro contiene piezas pequeñas (como la batería) que pueden ser tragadas accidentalmente por los niños. ¡Nunca deje el termómetro al alcance de los niños sin supervisión!
- El fabricante recomienda verificar la exactitud del termómetro con un laboratorio autorizado cada 2 años.

**Precaución: No recargue la batería ni la esponja a calor extremo ya que puede explotar.**



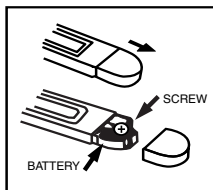
Las pilas y los instrumentos electrónicos han de eliminarse de acuerdo con las reglamentaciones locales aplicables y no deben tirarse a la basura doméstica.



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 new equivalent battery type (1.55V, LR41 or SR41). Ensure battery is correctly positioned with the «+» facing up or towards the back of the unit. Carefully replace the battery compartment lid. Ensure «O» Ring (washer) is in place to maintain water resistance.



Use a small screwdriver to remove battery. Insert new equivalent battery type (1.55V, LR41 or SR41). Ensure battery is correctly positioned with the «+» facing up or towards the back of the unit. Carefully replace the battery compartment lid. Ensure «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 usually attaining a consistency very similar to raw egg whites. Sometimes the mucus becomes so watery

les que ocurren en el cuerpo de 12 a 24 horas antes de la ovulación. Esto nos ayuda a identificar aquellos periodos en donde las posibilidades de quedar embarazada aumentan considerablemente. Es importante resaltar que Jane anotó que tuvo relaciones junto con su incremento de temperatura en los días #6 y #7 con el símbolo «•». La temperatura de Jane bajó nuevamente a 36.38 °C el día después de la ovulación y se mantuvo constante hasta el día #14. Entre los días #15 y #28, la temperatura de Jane se elevó y se mantuvo así. Este segundo incremento en la temperatura prepara al útero para la fertilización del óvulo. Si usted no queda embarazada durante este periodo, el nivel de progesterona desciende y por lo tanto su temperatura, empezando así un nuevo ciclo con el comienzo de su periodo, tal y como lo indica Jane marcando su gráfica con una «X» en el día #30.

### CAMBIANDO LA BATERIA

Cuando el símbolo de triángulo invertido aparece en la parte derecha inferior de la ventana, la batería está agotada y requiere reemplazo. Tenga seguro que una batería del mismo tipo está a mano y proceda de la siguiente manera: Remueva la tapa del compartimiento de la batería. Utilice un pequeño destornillador de estrella para remover la batería. Inserte la nueva batería equivalente tipo (1.55V, LR41 o SR41). Asegúrese que la nueva batería está colocada correctamente con el signo «+» hacia arriba o hacia la parte de atrás de la unidad. Cuidadosamente inserte la tapa del compartimiento de la batería. Asegúrese que el «O» anillo esta colocado para mantenerlo a prueba de agua.

### INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA AYUDARLO A ENTENDER EL MÉTODO DE TEMPERATURA BASAL

Cambios hormonales asociados con la ovulación producen un ligero incremento de la temperatura basal del cuerpo de la mujer (aproximadamente 0.3 °C/0.5 °F), al igual que otros signos a reconocer como cambios en el moco cervical. Aprendiendo a controlar e interpretar la temperatura basal es conocido como el Método de Temperatura Basal. Analizando los cambios de temperatura basal, las parejas junto con su doctor o asesor de planeación familiar pueden determinar el tiempo de la ovulación. Analizando los otros síntomas, como los cambios en el moco cervical, puede determinar los días fértiles antes de la ovulación. Cuando los cambios de la temperatura son utilizados en conjunción con otros síntomas de fertilidad como el moco cervical, esto es conocido como el Método «Simpto-Termal».

Determinación de la ovulación puede ser utilizado para planear relaciones sexuales durante los días fértiles e incrementar las posibilidades de embarazo. Los cambios de la temperatura basal utilizada en conjunción con otros métodos, puede ayudar a determinar el tiempo de evitar relaciones sexuales para prevenir el embarazo.

### EL CICLO REPRODUCTIVO FEMENINO.

Para poder entender el método de temperatura Basal, es aconsejable reparar los puntos básicos de la actividad reproductiva de la mujer.

#### A. El papel de las hormonas en la ovulación.

Al principio de cada ciclo menstrual, la glándula pituitaria segrega la hormona (Hormona Folículo Estimulante o FSH por sus siglas en inglés), la cual actúa en los ovarios para preparar la ovulación. A la vez que los folículos se preparan para la ovulación, segregan otra hormona llamada Estrógeno la cual prepara el útero para el embarazo provocando que el interior de la pared del útero se engrose. El estrógeno al igual provoca que algunas glándulas de la cervix segreguen un moco necesario para la fertilidad. Este moco cambia el ambiente en la vagina para hacerla más favorable a la esperma contribuyendo al movimiento vertical de la esperma al útero. Típicamente el moco comienza como una sustancia pegajosa. Durante el tiempo de fertilidad, se vuelve más líquido y

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?

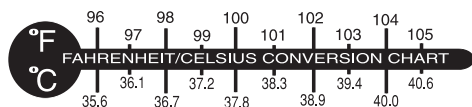
After ovulation, the ovarian follicle that released the egg secretes another hormone called progesterone. This hormone suppresses further ovulation. The progesterone continues to build the vaginal lining and maintains it after ovulation. It also causes the basal temperature to rise and the cervical mucus 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 re-ording 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

abundante adquiriendo una consistencia muy similar al blanco de huevo crudo. Algunas veces es tan líquido que ya no se asemeja al blanco del huevo pero sigue produciendo sensaciones de lubricación y humedad en los labios exteriores de la vagina.

### B. ¿Qué es ovulación?

En la ovulación, el folículo del ovario suelta un huevo el cual es recogido por una de las trompas de Falopio y transportado al útero. Para que el embarazo ocurra, el huevo debe ser fertilizado por la esperma en la trompa de Falopio 24 horas después de la ovulación. Después de 24 horas el óvulo se desintegra y no puede ser fertilizado.

### C. ¿Después de la ovulación?

Después de la ovulación, el folículo del ovario que segregó el huevo, segrega otra hormona llamada Progesterona. Esta hormona previene más ovulaciones. La progesterona continúa formando y manteniendo el tejido en la vagina después de la ovulación.

También provoca que la temperatura basal suba y que el moco cervical se engruese tanto que aparente haberse secado. La secreción de progesterona en los ovarios continua por aproximadamente 14 días. Cuando cesa, el tejido del útero no puede ser ya mantenido, así que es desechado en el proceso llamado menstruación (su período), y el ciclo menstrual comienza de nuevo.

### D. ¿Cómo determinar la fecha de ovulación?

Tomando cuidadosamente la temperatura basal al despertar y anotándola en las tablas, se puede observar el incremento característico de la temperatura luego que se ha observado la ovulación. El termómetro Basal digital facilita la lectura y control de las pequeñas variaciones de la temperatura, las cuales ocurren cuando la ovulación ha ocurrido. El termómetro Basal digital puede ser utilizado Oral, rectal o vaginalmente. Debido a que la temperatura varía en cada parte, usted deber escoger un método y seguirlo.

### E. Rangos de temperatura (oral) antes y después de la ovulación.

Su temperatura basal antes de la ovulación esta usualmente en el rango entre 35.8 - 36.7 °C, (96.5 °F a 98 °F). El rango más frecuente esta entre 36.3 - 36.5 °C (97.4 °F a 97.7 °F). Después de la ovulación la temperatura basal sube alrededor de 0.3 °C (0.5 °F) y se mantiene en alto rango hasta el principio del próximo ciclo menstrual. La posibilidad más alta de concepción está durante la ovulación inmediatamente antes de la ovulación al igual que el día de la ovulación como tal.

### F. Otra información importante.

Recuerde que el termómetro Basal esta diseñado para determinar solo cuando la ovulación se ha efectuado. Las observaciones del moco cervical como ha sido especificado en la sección «El ciclo reproductivo femenino» pueden también ayudar al ser anotado en el cuadro de control. La anotación de estos cambios además de los patrones de temperatura, servirán de asistencia a su doctor o asesor para proveerle una guía adecuada. Es sugerido comúnmente que las parejas que han tenido dificultad para lograr el embazo se abstengan de tener relaciones más de una vez al día o en días consecutivos, para poder mantener cantidades satisfactorias de esperma. La etapa más fértil continua hasta el primer día del secado del moco cervical o el primer día del incremento de la temperatura. El control de la temperatura debe realizarse diariamente. Si el embarazo es logrado la temperatura basal seguirá alta hasta por varios meses. Un patrón de temperatura que permanece elevado por 21 días (una semana o más del elevado patrón) es un buen indicador que el embarazo

become pregnant after 6 months, see your doctor. If you believe you are pregnant, see your doctor immediately.

## **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 device is to be used to aid in conception and is not to be used for contraceptive purposes. If you do not become pregnant after 6 months, see your doctor.

### **CAUTION**

The effectiveness of the methods outlined for seeking and avoiding pregnancy depend 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, and the patient is urged to consult with and be guided by the advice of her physician or counselor in the use of this thermometer.

### **TECHNICAL SPECIFICATIONS**

Measuring range: 32.00 - 42.99 °C (90.00 - 109.99 °F)  
Resolution: 0.1 °C (0.1 °F)  
Accuracy: ± 0.1 °C (± 0.2 °F)  
Power Source: LR 41x1 / 1.5V or SR41x1 / 1.55V  
Beep 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)

### **GUARANTEE**

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

#### **Europe / Middle-East / Africa Europa / Medio Oriente / Africa**

Microlife AG  
Espenstrasse 139  
9443 Widnau / Switzerland  
Tel. +41 / 71 727 70 30  
Fax +41 / 71 727 70 39  
Email admin@microlife.ch  
www.microlife.com

#### **Microlife USA, Inc.**

424 Skinner Blvd., Suite B  
Dunedin, FL 34698 / USA  
Tel. +1 727 738 8846  
Fax +1 727 738 0878  
Email msa@microlifeusa.com  
www.microlife.com

ha sido logrado. Si usted no sale embarazada luego de 6 meses consulte con su doctor. Si usted cree estar embarazada, consulte con su doctor inmediatamente.

## **EVITANDO EL EMBARAZO CON PLANEACIÓN FAMILIAR NATURAL**

En la planeación familiar natural, existen diferentes maneras de determinar el final de la pre-ovulación fértil y el comienzo de la post-ovulación infértil. Los profesionales que enseñan la planeación familiar natural aseguran que la mayoría de los embarazos no planeados ocurren en el período de pre-ovulación infértil. Este manual no incluye las guías de planeación familiar natural, ya que esto va más allá del enfoque de esta publicación.

### **NOTA: Este producto no es para el uso anticonceptivo!**

Su termómetro Basal solo lo ayuda a determinar cuando la ovulación ha ocurrido. Calcular períodos infértiles incluye otros signos del cuerpo además de los cambios de temperatura y requiere dirección profesional cuando prevención del embarazo es el objetivo.

### **ADVERTENCIA**

La efectividad de los métodos descritos para alcanzar y prevenir el embarazo dependen de factores como las reacciones individuales de cada mujer, la precisión con la cual las temperaturas diarias y otros síntomas son controlados, y la ausencia de factores externos que puedan afectar la temperatura corporal. Por consecuencia, no existe ninguna representación realizada por el distribuidor que pueda garantizar la precisión de los resultados obtenidos en cada caso individual, se ha recomendado que el paciente consulte y siga la dirección y opinión de su médico o asesor en el uso del termómetro Basal digital.

### **DATOS TÉCNICOS**

Intervalo de medición 32.00 - 42.99 °C (90.00 - 109.99 °F)  
Resolución: 0.1 °C (0.1 °F)  
Precisión: ± 0.1 °C (± 0.2 °F)  
Fuente de corriente: LR 41x1 / 1.5V o SR41x1 / 1.55V  
Función de Beep: a. Un sonido de 'bip' al encender o apagar el termómetro  
b. 10 sonidos de 'bip' cuando la medición se ha realizado  
Función de Memoria: Presione y mantenga presionado el botón durante más de 2 segundos, y la unidad mostrará la última medición  
Función de auto-apagado: ± 10 minutos después de haberse realizado la medición  
Indicador de batería baja: El símbolo «▼» aparece para recordarle al usuario cambiar la batería. Las mediciones no pueden realizarse hasta que la batería haya sido reemplazada.  
Función de auto-prueba: «ERR» aparece cuando el sistema no funciona  
Tiempo de respuesta: 60 seg. para medición oral (referencia)

### **GARANTIA**

Le otorgamos una garantía del fabricante de por vida posterior a la fecha de compra. Cualquier daño causado por un manejo indebido no será cubierto por la garantía. Las pilas y el envase también quedan excluidos de la misma. El resto de reclamaciones por daños quedan excluidas. Las reclamaciones dentro del período de garantía deben ser presentadas con el recibo de compra. Sírvase embalar correctamente su instrumento defectuoso y envíelo con suficiente franqueo al distribuidor Microlife.

BASAL 16C2-BMWF 100505



PREVIOUS CYCLES: LONGEST \_\_\_\_\_  
SHORTTEST \_\_\_\_\_

THIS CYCLE: \_\_\_\_\_

NAME: \_\_\_\_\_

MONTH: \_\_\_\_\_

**RECORD THESE OBSERVATIONS & SITUATIONS DAILY:**

**MUCUS:**

- dry
- liquid
- moist
- slippery
- wet
- yellow
- thick
- scant
- lubricative
- abundant
- clear
- opaque
- sticky
- tacky
- spotting

**OTHER OBSERVATIONS:**

- cervix changes
- breast changes
- abdominal pain
- mood changes
- sick days

**SITUATIONS THAT CAN ALTER TEMPERATURE:**

- sore throat
- cold, flu
- fever
- sunburn
- elec. blanket
- vomiting
- diarrhea
- anxiety
- medications
- alcohol
- sleep disturbances

**x = YOUR PERIOD**

**• = DAILY TEMPERATURE READING**

**⊙ = INTERCOURSE**

DATE

DAY OF CYCLE

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

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

.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 & SITUATIONS

