

# Basal Body Temperature (BBT) Chart

Month: April/May

Plot your BBT as a dot on the graph for each day in your menstrual cycle. Connect the dots with a line from day to day so you can see a pattern. The pattern may vary from cycle to cycle, but over time you will begin to see when you tend to ovulate.

After ovulation, you'll see a spike in your temperature ranging between .5 and 1.6 degrees. You are most fertile 2 to 3 days before you ovulate and for about 12 to 24 hours after ovulation.

Day of Month

[15](#) [16](#) [17](#) [18](#) [19](#) [20](#) [21](#) [22](#) [23](#) [24](#) [25](#) [26](#) [27](#) [28](#) [29](#) [30](#) [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](#)

