Автор: admin
23.07.2011 07:39 -

Определить дату овуляции и расчет благоприятных дней для зачатия можно производить, наблюдая за изменениями базальной или ректальной температуры (температуры тела при пробуждении). После изменения температуры строится график, который поможет наглядно определять время овуляции в каждом конкретном случае.

Измеряя базальную температуру (БТ) можно узнать большое количество информации о собственном теле. Можно определить:

• наступила ли овуляция;

• созревает ли яйцеклетка и когда это происходит (то есть определить безопасные дни, когда вы уже не способны к зачатию ребенка , и когда можно забеременеть с высокой вероятностью, если вам это необходимо);

• когда наступит менструация;

• есть ли какие-либо отклонения в цикле;

• выяснить, наступила ли беременность в случае задержки или необычной менструации; заподозрить наличие гинекологических заболеваний.

Рекомендации по измерению базальной температуры:

• Измерять температуру можно во рту, влагалище либо в прямой кишке. Можно выбрать любой из этих способов. Необходимо только помнить, что на протяжении одного цикла способ измерения должен быть одним и тем же.

• Измерять температуру в одно и то же время каждое утро не вставая с постели. Температуру следует измерять в течение всего цикла, а лучше всего и во время менструации.

• При использовании цифрового термометра, необходимо подождать, пока он прозвонит. Обычный стеклянный термометр нужно держать около 5 минут. Цифровые термометры, как правило, дают более четкую картину подъемов и спадов температуры.

Желательно использовать один градусник в течение всего цикла. Если вы сменили градусник – необходимо сделать у себя об этом пометку (у разных градусников погрешность может отличаться).

• Необходимо делать измерения в одно и то же время, плюс-минус час. Если вы дольше спите в выходные дни, или по какой-то иной причине время измерения значительно отличается от обычного - не забудьте отметить этот факт в графике. Каждый лишний час сна поднимает температуру на одну десятую градуса.

• Измеряйте температуру после минимум трех часов непрерывного сна. Если, к примеру, вы обычно встаете в 8 часов, но однажды были вынуждены встать в 6 часов, чтобы сходить в туалет, лучше измерить температуру в 6 часов до того как встать (и не забыть сделать пометку об этом в своем графике).

• Если вы используете стеклянный термометр, не забудьте стряхнуть его накануне (стряхивание градусника непосредственно перед измерением повлияет на точность результата).

• Необходимо отметить, что для точной интерпретации графика необходимо как минимум 3 месяца вести наблюдения.