

Kiedy początek cyklu?

Mój okres nie jest od razu obfity. Czasami zaczyna się od bardzo niewielkiego krwawienia, które nawet może na jeden dzień zupełnie zaniknąć. Jak mam więc zanotować pierwszy dzień cyklu? Czy jakiegokolwiek (nawet małe plamienie) oznacza się już jako pierwszy dzień cyklu czy też musi to być obfitsze krwawienie? Na podstawie moich dotychczasowych obserwacji zauważyłam, że poranna temperatura ciała znacznie się obniża przed pierwszym dniem obfitego krwawienia, podczas gdy pozostaje dalej wysoka przy wstępnym plamieniu.

We wszystkich sposobach interpretacji obserwacji pierwsze plamienie jest pierwszym dniem cyklu pod warunkiem, że między plamieniem a następnym krwawieniem nie ma przerw i plamienie trwa 1-2 dni. Inne sytuacje wymagają raczej analizy, czy nie dzieje się coś nieprawidłowego w zakresie ginekologicznym. Opisana tu sytuacja, zwłaszcza, że jest mierzona temperatura pozwala pominąć to wstępne plamienie, chyba, że w konkretnym cyklu spełnia opisane wyżej warunki dla plamienia jako pierwszego dnia. Czasami pod takimi objawami może się ukrywać niedomoga lutealna, lub inne zaburzenia hormonalne lub patologie ginekologiczne