

## Zaczynamy obserwacje - temperatura

Obserwacja cyklu? To wcale nie takie trudne, jak się wydaje na początku. Jeśli poświęcisz nieco czasu na naukę, również i Ty będziesz potrafiła z powodzeniem wyznaczać czas płodności i niepłodności w każdym cyklu i przekonasz się, jak wiele satysfakcji daje umiejętność rozpoznawania czytelnych sygnałów płodności, które wysyła Twój organizm. Dzięki temu razem z mężem będziecie mogli świadomie zaplanować poczęcie dziecka lub je odłożyć, będziecie mogli cieszyć się sobą w sposób naturalny i bez lęku. Obserwacje te pomogą Wam również rozpoznać czas największej płodności, co jest szczególnie ważne w przypadku małżeństw mających trudności z poczęciem. Znajomość własnego organizmu pomoże Ci także stosunkowo wcześniej zauważyć ewentualne stany chorobowe, co daje możliwość szybkiego podjęcia leczenia.

Pozwól, że w prosty sposób poprowadzimy Cię krok po kroku przez podstawowe zasady obserwacji objawów płodności.

Nasi instruktorzy zapraszają na kursy

Więcej dowiesz się z książki:

"Sztuka naturalnego planowania rodziny. Kurs podstawowy

Zamów praktyczny zeszyt obserwacji

Ściągnij kartę obserwacji

Ustalamy dzień cyklu

- Przypomnij sobie, kiedy zaczął się trwający właśnie cykl.
- W kolumnie, która oznacza pierwszy dzień cyklu wpisz datę, kiedy zaczęła się ostatnia miesiączka.
- Teraz oblicz dni od początku cyklu. Jeśli na przykład dzisiaj jest 10 dzień cyklu, to znajdź kolumnę z numerem 10 &ndash; to dzisiejszy dzień.
- W odpowiednich miejscach na karcie zapiszesz swoje pierwsze obserwacje (proponujemy użyć do tego specjalnego zeszytu obserwacji).

## Mierzymy podstawową temperaturę ciała

Podstawowa temperatura ciała to temperatura mierzona w spoczynku lub tuż po przebudzeniu, niezakłócona spożyciem posiłku, alkoholem czy aktywnością. W wyniku działania progesteronu podstawowa temperatura ciała kobiety nieznacznie wzrasta po owulacji, więc zapisywanie jej podczas cyklu miesięczkowego dostarcza bardzo ważnych informacji.

### Jaki termometr?

W Polsce dostępne są (najłatwiej w sprzedaży internetowej) szklany bezręciowy termometr owulacyjny Basal Geratherm lub owulacyjne termometry elektroniczne (np. zaawansowany, zapamiętujący ostatnie 120 pomiarów, lecz niezbyt tani model Citizen CT-915 albo Microlife – model 16C2).

Można również z powodzeniem używać innego termometru elektronicznego sprawdzonej marki (np. Citizen, Omron).

### Jak mierzyć?

Temperaturę należy mierzyć codziennie o tej samej porze, z dokładnością plus minus pół godziny (np. gdy ustaliliśmy porę mierzenia na godzinę 7.00, to starajmy się nie wykraczać poza zakres: 6.30–7.30). Jeżeli temperatura została zmierzona poza tymi granicami, należy odnotować to na karcie.

Termometrem elektronicznym mierzy się temperaturę przez około minutę, zaś termometrem szklanym – około 5 minut. Aby pomiar był dokładny, należy podczas mierzenia pozostawać w łóżku. Jeżeli końcówka jest bardzo wychłodzona, można ogrzać ją w palcach czy w dłoni przez 30 sekund (w zwykłych warunkach nie jest to potrzebne).

Końcówkę termometru umieszczamy pod językiem, przy jego nasadzie obok wędzidełka (w tym samym miejscu za każdym razem) i mierzymy, nie

otwierając ust, aż termometr zasygnalizuje koniec pomiaru. Temperaturę można mierzyć również w pochwie, ale przez cały cykl należy zachować to samo miejsce pomiaru: albo w ustach, albo w pochwie. Sporadyczne wstawanie w nocy nie ma wpływu na temperaturę po przebudzeniu, pod warunkiem, że kobieta przespała około sześciu godzin i nie wstawała na dłużej przynajmniej godzinę przed zmierzeniem temperatury. Jednak najważniejsza jest systematyczność i nie powinno się rezygnować z mierzenia temperatury także po krótszym śnie, gdyż wcale nie musi ona być wówczas zakłócona.

Jeśli pracujesz na zmiany

Nie martw się, mierz temperaturę po co najmniej trzygodzinnym śnie (jeżeli nie jesteś pewna, jak postępować w takiej sytuacji – zadzwoń lub napisz pod podany w tym zeszycie adres).

Zapisywanie objawu temperatury

Po zmierzeniu temperatury należy zapisać ją na karcie. Nie trzeba tego robić natychmiast – termometr elektroniczny zapamiętuje ostatni pomiar do jego zresetowania (inaczej w przypadku termometru szklanego). Jeżeli wynik wypada pomiędzy liczbami podziałki na termometrze szklanym, wówczas zapisujemy odpowiednią wartość z dokładnością do pół kreski. Podobnie zaokrąglamy pomiar, gdy nasz termometr elektroniczny wyświetla dwa miejsca po przecinku.

Zapisuj codzienne pomiary na karcie obserwacji w postaci punktów. Następnie połącz punkty linią ciągłą (te dwie czynności na pewno z przyjemnością wykona Twój mąż). W ten sposób otrzymasz czytelny wykres podstawowej temperatury Twojego ciała.

Jeśli zdarzy się, że zmierzona temperatura będzie zakłócona jakimiś niespodziewanymi okolicznościami, na przykład: o wiele późniejszą lub znacznie wcześniejszą porą mierzenia, zmianą termometru, bo poprzedni się stłukł, gorączką, hucznym balowaniem poprzedniego wieczoru, nagłą zmianą temperatury otoczenia, do której nie jesteśmy przyzwyczajeni, czy daleką podróżą i pobytem w nowym miejscu – nie wpadaj w panikę, nic strasznego się nie stało – po prostu zaznacz pomiar na wykresie, a następnie przekreśl go i odnotuj w uwagach przyczynę zakłócenia.

Interpretację cyklu z zakłóconymi pomiarami omawiamy tutaj.