

## Wyznaczanie początku niepłodności poowulacyjnej

Przeczytaj także: Sztuka naturalnego planowania rodziny s. 100-103  
Proszę otworzyć Ćwiczenia na karcie 1.

Jeśli trzy kolejne niezakłócone temperatury są wyższe od sześciu poprzedzających, oznacza to, że wzrost temperatury jest związany z odbytą owulacją. Dla ułatwienia interpretacji sześć temperatur poprzedzających wzrost warto ponumerować w ten sposób, że ostatnią niższą temperaturę przed wzrostem oznacza się cyfrą jeden, wcześniejszą - cyfrą dwa itd. - aż do sześciu.

Następnie spośród temperatur przedwzrostowej szóstki wybiera się tę wartość, która jest najwyższa na tej karcie, i na jej wysokości rysuje się poziomą linię, która wyznacza tak zwany poziom niższy temperatur. Poziom niższy jest to linia przechodząca przez najwyższe punkty przedwzrostowej szóstki.

Teraz rysuje się drugą linię - linię poziomu wyższego. Jest ona położona o 2/10 stopnia Celsjusza powyżej linii poziomu niższego. Rysuje się ją niejako automatycznie. Po prostu o dwie kratki wyżej.

Temperatury w piętnastym, szesnastym i siedemnastym dniu cyklu są wyraźnie wyższe niż w poprzednich dniach. Począwszy od 15 dnia cyklu nastąpił wzrost temperatury. Temperatura w czternastym dniu cyklu jest ostatnią spośród temperatur niższych, dlatego oznaczmy ją cyfrą 1. Kolejno do tyłu, w dniach od czternastego do dziewiątego, numerujemy sześć temperatur przed wzrostem. Te dni nazywamy szóstką przedwzrostową. Najwyższa wartość spośród tych temperatur to wartość 36,4 stopnia Celsjusza. Jest to temperatura w dziewiątym dniu cyklu.

Przez tę najwyższą z sześciu przedwzrostowych temperatur należy poprowadzić linię poziomu niższego. O dwie kratki wyżej rysuje się linię poziomu wyższego.

Widać już, że nastąpił owulacyjny wzrost temperatury. Trzy kolejne niezakłócone temperatury są wyższe od sześciu poprzedzających. Czy można już uznać, że rozpoczęła się faza niepłodności? Można jeśli spełnione są dwa warunki.

- 1) Wszystkie trzy temperatury wyższe występują po dniu szczytu śluzu.
- 2) Trzecia z temperatur wyższych znajduje się na linii poziomu wyższego lub nad tą linią.

Jeśli te warunki są spełnione, to czas niepłodności poowulacyjnej rozpoczyna się wieczorem trzeciego dnia wyższych temperatur.

Uwaga! Jeśli trzecia z wyższych temperatur nie znajduje się co najmniej na linii poziomu wyższego, czekamy jeszcze jeden dzień na początek fazy niepłodności.

Proszę wyznaczyć w początek fazy III na kartach 3 - 10 w Ćwiczeniach.