

## Jak uzyskać czytelny wykres temperatury?

Aby uzyskać prawidłowy wykres temperatury należy pamiętać, co może go zakłócić, i zaznaczać na karcie wszystkie wydarzenia, które mogłyby mieć wpływ na przebieg krzywej temperatury:

- za późno poszłam spać?
- za krótki sen?
- zwiększone spożycie alkoholu, szczególnie późno wieczorem lub w nocy?
- przeciążenie, stres?
- zdenerwowanie (silne)?
- choroby, nawet najłżejsze
- lekarstwa (jeśli to możliwe podać ich nazwę i zażywaną ilość)
- pobyt na kuracji
- podróże (samolot, zmiana czasu?)

Wszystkie te zapiski są ważne nie tylko dla początkującej. Dzięki nim każda kobieta może zebrać doświadczenia, jak jej organizm reaguje na różne wydarzenia. Może się zdarzyć, że u jednej kobiety częste wstawanie w nocy nie będzie miało żadnego wpływu na pomiary temperatury, u innej natomiast spowoduje jej podwyższenie. Tak więc konkretne doświadczenia odnośnie reakcji na "czynniki zakłócające" są dla danej kobiety bardzo ważne.

Skąd się biorą trudne do interpretacji wykresy temperatury?

W przeważającej części ze złego jej mierzenia. Jeśli obserwujemy przebieg temperatury odbiegający bardzo od typowego, dobrze będzie prześledzić z nami przyczyny powstawania zakłóceń. Zapytajmy siebie:

- Czy mierzyłam temperaturę zaraz po przebudzeniu i czy na pewno była to pierwsza wykonywana przeze mnie czynność? Nie zawsze? A czy zostało to odnotowane na karcie obserwacji w rubryce "ZAKŁÓCENIA"? Jeśli sporadycznie zdarza się mierzyć temperaturę po wykonaniu jakiejś czynności, to zaznaczamy to zakłócenie w odpowiedniej rubryce, a tej temperatury nie bierzemy pod uwagę podczas interpretacji. Jeśli jednak często podrywa mnie coś, zanim zdążę zmierzyć temperaturę, to trzeba zastanowić się, co można zrobić. Czy mąż może w tym pomóc?

- Czy zaznaczałam czas pomiaru w sytuacjach, kiedy temperatura była mierzona więcej niż pół godziny wcześniej lub później niż normalnie? Szczególnie wtedy, gdy pojawi się już śluz, lub występuje odczucie mokrości musimy zadbać o to, by temperatura była mierzona o tej samej porze aż do dnia, kiedy będzie już można wyznaczyć początek fazy poowulacyjnej niepłodności.

- Czy używałam stale tego samego termometru i stosowałam stale ten sam sposób mierzenia? To znaczy przez cały cykl tylko w ustach, albo tylko w odbycie, albo tylko w pochwie? Jeśli mierzę temperaturę w ustach i zauważam duże wahania temperatury, to muszę sprawdzić czy na pewno termometr wkładam ukośnie pod język z boku? Czy moje usta są podczas mierzenia temperatury cały czas zamknięte? Czy mierzę temperaturę przez 8 minut? Jeśli w pokoju jest zimno, należy termometr włożyć do ust, powiedzmy z prawej strony, a gdy się już ogrzeje, przesunąć go na lewą stronę, by uzyskać właściwy pomiar. Włożony pod język bardzo zimny termometr zabierze ciepło z tego miejsca, by się ogrzać i obniży nam wynik pomiaru. Jeśli przełożymy go po ogrzaniu, to pomiar będzie właściwy. Jeśli jestem wieloródką, mierzę temperaturę w pochwie i mam duże wahania temperatury, to znaczy że banieczka z rtęcią czasami dotyka ścianek pochwy, a czasami nie. Rada jest prosta: od następnego cyklu mierzę temperaturę w odbytnicy.

A teraz coś dla pań, które pracują na zmiany.

Ktoś pomyśli - skoro może być tyle kłopotów z mierzeniem temperatury, to ja pracująca na zmiany nie mam się co za to brać. Niekoniecznie. To, co było powiedziane przed chwilą, miało zwrócić tylko uwagę na możliwe przyczyny trudnych do zinterpretowania wykresów temperatury i przypomnieć, na co zwracać uwagę.

Nie ma jednej odpowiedzi na pytanie o to, czy praca wielozmianowa ma wpływ na wykres temperatury czy nie. Trzeba być samemu dla siebie naukowcem i to po prostu sprawdzić. Znamy karty pracującej na różnych zmianach w kolejne dni pielęgniarki. Kładła się spać o różnych porach doby, ale mierzyła temperaturę zawsze po przebudzeniu się. Mimo, że były to pomiary z różnych pór dnia, wychodził z tego klasyczny wykres temperatury.

Rady dla kobiet pracujących na różnych zmianach są następujące:

Prowadzić dokładną obserwację śluzu. Dokonywać zewnętrznej obserwacji przy każdym oddaniu moczu; czy to w domu, czy w pracy, a dwa razy dziennie, w domu, obserwacji wewnętrznych.

- Jako podstawę fazy III przyjmować objaw śluzu i potwierdzać go wzrostem temperatury, aby stwierdzić, że nie mamy do czynienia z podwójnym szczytem śluzu. Stać się naukowcem dla określenia najlepszego czasu mierzenia swojej temperatury. Przez jeden czy dwa cykle mierzyć ją dwa, trzy razy dziennie każdego dnia i zaznaczać na karcie różnymi kolorami. Tym samym kolorem tę samą porę mierzenia w kolejnych dniach.

Sugerujemy następujące pory mierzenia:

- Po przebudzeniu się z najdłuższego snu
- Przed snem, tzn. kładę się do łóżka, mierzę temperaturę, notuję i dopiero wtedy zasypiam.
- O tej samej porze dnia, w której nie wykonujesz ciężkiej pracy i nie bezpośrednio po posiłku.

Na końcu takiego cyklu pojawią kolorowe wykresy na tej samej karcie. porównując je z objawem śluzu lub szyjki można powiedzieć, który jest najbardziej czytelny i odpowiada obrazowi śluzu. Porę mierzenia temperatury z najbardziej czytelnego wykresu należy przyjąć na przyszłość. Przy różnych kłopotach z wykresem temperatury bardzo ważna jest obserwacja śluzu. Pilnujemy wyznaczenia dnia szczytu i czterech dni jego zanikania, a wzrost temperatury, jest potwierdzeniem odbytego jajczkowania. Potwierdzeniem, że był to prawdziwy szczyt. Do wyznaczenia okresu poowulacyjnej niepłodności stosujemy regułę B, ponieważ opiera się ona głównie na objawie śluz lub szyjki, a temperaturę traktuje jako wskaźnik potwierdzający.

Jeśli porą mierzenia będą godziny wieczorne, to wyznaczając początek trzeciej fazy, należy dla potwierdzenia objawu śluzu wziąć pod uwagę nie trzy, lecz cztery dni wyższej temperatury, bowiem temperatury mierzone wieczorem mogą wzrastać o dzień wcześniej niż mierzone rano.