

Interpretacja wykresu temperatury

Wiemy już, że w czasie cyklu miesięczkowego temperatura jest najpierw niższa, a potem wyższa. Wiemy także, że wzrost temperatury informuje o odbytym jajczkowaniu i pozwala ustalić czas niemożności poczęcia dziecka. Początek fazy niepłodności można wyznaczyć z dużą pewnością, biorąc pod uwagę okołooowulacyjny wzrost temperatury oraz zmiany w śluzie. Dziś skoncentrujemy się na wykresie temperatury.

Otwórzmy teraz Ćwiczenia na Karcie nr 1. Te elementy, które będziemy dodawać do wykresu w czasie lekcji, zaznaczone są na karcie kolorem czerwonym.

Notując codziennie podstawową temperaturę ciała, pewnego dnia zauważamy, że temperatura jest wyższa niż dotychczas (dzień 19). Także dnia następnego i kolejnego (dni: 20, 21), utrzymuje się na nieco wyższym poziomie.

Jeśli widzimy trzy kolejne temperatury wyższe od poprzedzających je sześciu, to uznajemy, że nastąpił wzrost temperatury związany z jajczkowaniem.

Teraz dla ułatwienia, a przede wszystkim dla pewnego porządku numerujemy sześć temperatur poprzedzających wzrost w ten sposób, że temperaturę bezpośrednio poprzedzającą pierwszą wyższą oznaczamy cyfrą jeden (dzień 18), wcześniejszą (dzień 17) - cyfrą dwa itd. - aż do sześciu.

Następnie spośród temperatur przedwzrostowej szóstki wybieramy tę wartość, która jest najwyższa na tej karcie (w dniu 17), i na jej wysokości rysujemy poziomą linię, która wyznacza nam tak zwany poziom niższy (36,25°C).

Teraz narysujemy drugą linię - linię poziomu wyższego. Jest ona położona o 2/10 stopnia Celsjusza powyżej linii poziomu niższego (36,45°C). Rysujemy ją niejako automatycznie. Jeśli mamy narysowaną linię poziomu niższego, to poziom wyższy zawsze rysujemy po prostu o dwie kratki wyżej.

Czy widzą Państwo na karcie nr 1 te dwie czerwone, poziome linie? Dolna, poprowadzona poprzez najwyższą z sześciu temperatur poprzedzających wzrost, to poziom niższy; o 2/10 wyżej - poziom wyższy.

Teraz przyjrzymy się, które temperatury znajdują się na linii poziomu wyższego lub ponad nią. Będziemy niektóre z nich oznaczali specjalnymi znakami - zakreślali kółkami. Na razie wystarczy, że potrafimy je dostrzec.

Na pierwszy rzut oka może wydawać się skomplikowane, ale po pierwsze - powinna pomóc Państwu lektura podręcznika, a po drugie - wszelkie wątpliwości można wyjaśnić, kontaktując się z nami telefonicznie lub listownie.

Teraz prosimy otworzyć podręcznik na stronie 71.

Na rysunku 4.2 znajduje się fragment karty obserwacji cyklu. Temperatury w czternastym, piętnastym i szesnastym dniu cyklu były wyraźnie wyższe niż w poprzednich dniach. Począwszy od 14 dnia cyklu nastąpił wzrost temperatury. Temperatura w trzynastym dniu cyklu jest ostatnią spośród temperatur niższych, dlatego oznaczoną ją liczbą 1. Kolejno do tyłu, w dniach od trzynastego do ósmego, ponumerowano sześć temperatur przed wzrostem. Te dni nazywamy szóstką przedwzrostową. Następnie wybrano najwyższą wartość spośród tych temperatur. To wartość 36,6 stopnia Celsjusza. Aż trzy temperatury znalazły się na tym poziomie. Są to temperatury w dziesiątym, jedenastym i trzynastym dniu cyklu. Przez te najwyższe z sześciu przedwzrostowych temperatur poprowadzono linię poziomu

niższego. O dwie kratki wyżej narysowano linię poziomą wyższego. Temperatura w dniu czternastym jest wyższa od poprzedzających ją sześciu pomiarów, a temperatury w dniach piętnastym i szesnastym osiągają już poziom wyższy.