

## 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 ( $36,25^{\circ}\text{C}$ ).

Teraz narysujemy drugą linię - linię poziomu wyższego. Jest ona położona o  $2/10$  stopnia Celsjusza powyżej linii poziomu niższego ( $36,45^{\circ}\text{C}$ ). 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.