

Kłopotliwe temperatury

Dane cyklu: maj/czerwiec 2002; długość cyklu - 28; najkrótszy z dotychczasowych cykli - 21; najdłuższy z dotychczasowych cykli - 37; godzina pomiaru temperatury - 5.30; miejsce mierzenia - odbyt; najwcześniejszy dzień wzrostu - 12 (na podstawie 6 cykli)

Oznaczenia na karcie: Mę - śluz mętny, w= wilgotno, Pl=plamienie

Zobacz kartę

Z ustaleniem końca fazy I nie powinno być większych kłopotów. Najkrótszy cykl z ostatnich sześciu wynosi 21 dni. Według reguły klinicznej faza I kończy się 3 dnia. Pozostałe reguły ODS= NS, Döringa = 5 dnia, 20/21 dni= 0. Ta pani ma dosyć dużą rozpiętość cykli. Chcąc wydłużyć fazę I przy tak dłużej rozpiętości można posługiwać się regułą ODS. Jednak korzystając z tej reguły dobrze jest prowadzić obserwacje wewnętrzne śluzu. Trzeba tu wspomnieć, że obserwacje śluzu rozpoczynamy zaraz po ustaniu krwawienia, lecz nie później niż 6 dnia. W omawianym cyklu jest brak obserwacji w dniu 6 i 7, i dlatego nie możemy powiedzieć, że dzień 8 jest ostatnim dniem bez śluzu. Drugim istotnym warunkiem reguły ODS jest występowanie śluzu przez co najmniej 6 dni łącznie z dniem szczytu. Tutaj dni ze śluzem łącznie z dniem szczytu jest 7. Czyli właścicielka karty mogłaby korzystać z reguły ODS, gdyby od dnia 6 prowadziła obserwację zewnętrzną i wewnętrzną śluzu. Spróbujmy teraz znaleźć szóstkę przedwzrostową. Na pierwszy rzut oka widać, że temperatury rosną od dnia 15. Ale dzień 15 poprzedza tylko 5 temperatur niższych (w dn. 10 - 14). W dniu 16 temperatura jeszcze wzrosła. Tak więc dnia 16 pani może przypuszczać, że szóstką przedwzrostową będą temperatury w dniach 10 -15, a poziom niższy na wysokości 36,75. Poziom wyższy - automatycznie - 36,95. W dniu 16 możemy też już wyznaczyć dzień szczytu śluzu. Po trzech dniach (13 - 15) w dniu 16 mamy sucho. Czyli dzień 15 jest dniem szczytu śluzu. Temperaturę w dniu 16 bierzemy w kółeczko i to jest pierwsza temperatura z reguły podstawowej wyznaczającej początek fazy III. Dzień 17- zdziwienie (!?) temperatura spadła poniżej poziomu niższego i w dodatku pojawił się śluz. Nie liczymy tej temperatury stawiamy znak zapytania i czekamy co pokaże następny dzień. Dzień 18 - a jednak temperatura wzrosła i osiągnęła poziom wyższy. Śluzu też nie ma. Więc temperatura z tego dnia możemy zaliczyć jako drugą - bierzemy ją w kółeczko. Dzień 19 - ta temperatura także należy do fazy temperatur wyższych, choć nie osiąga poziomu wyższego. Śluzu nie ma. Możemy te temperaturę wziąć w kółeczko jako trzecią. Jednak, ponieważ ta temperatura nie osiągnęła linii poziomu wyższego, nie spełnia warunku zawartego w regule podstawowej: "trzecia temperatura po dniu szczytu musi być na poziomie wyższym lub powyżej tego poziomu". Co teraz? Czekamy na kolejny dzień. Dzień 20 - temperatura taka sama jak poprzedniego dnia. Reguła mówi nam, że "czwarta temperatura nie musi osiągnąć poziomu wyższego, musi być jednak powyższej poziomu niższego". Tę temperaturę możemy jako czwartą wziąć w kółeczko. Popatrzmy jeszcze na śluz. W dniu 20 mamy zanotowane odczucie wilgotności a w następnych dniach śluz mętny. Być może pojawienie się śluzu związane jest z rozwijającą się w organizmie infekcją, albo branyimi lekami. Przy takim wykresie temperatur możemy śmiało powiedzieć, że nastąpił okołowulacyjny wzrost temperatury, potwierdzony wysychaniem śluzu, a faza III zaczęła się wieczorem 20 dnia cyklu. Pojawienie się śluzu po tym dniu w zasadzie można zignorować. Powróćmy jeszcze do temperatury w dniu 17. Dr Rötzer, którego to regułą podstawową uczy LMM, dopuszcza spadek jednej temperatury po dniu szczytu do poziomu niższego. Nigdy jednak takiej temperatury nie liczymy przy wyznaczaniu początku fazy III. Pod uwagę bierzemy tylko temperatury wyższe, to jest takie, które znajdują się powyżej poziomu niższego i dodatkowo są po dniu szczytu śluzu.

Katarzyna Wszola