

BAZALNA TEMPERATURA

Nekaj nasvetov, ki jih upoštevajte. Le tako bo merjenje bazalne temperature doseglo svoj namen.

Merjenje bazalne temperature ne spada med najbolj zanesljive metode določanja ovulacije. Deluje pri približno **30%** žensk.

Na žalost, ovulacijo nakaže ko se je le ta že bila in je torej prepozno za odnose. Na vsak način pa nam pomaga spoznati naše telo.

Temperaturo si merimo vedno **preden** vstanemo, po vsaj **4 - 5 urnem počitku**. Vsaka, najmanjša fizična aktivnost da lažne podatke.

Zato je termometer potrebno imeti na nočni omarici. Temperaturo si merimo na sluznici, ali **oralno, vaginalno, rektalno**. Zelo pomembno je da jo merimo vedno na istem mestu. Med vsemi je najmanj zanesljivo oralno merjenje. Z merjenjem začnemo **1.dan ciklusa** (kadar se odločimo za vaginalno merjenje počakamo na konec menstruacije).

Merimo jo vsak dan, do nastopa naslednje menstruacije, oziroma, do potrditve nosečnosti. Temperaturo beležimo na desetinko natančno (npr.37,5) in jo zapisujemo v tabelo.

V prvem delu je temperatura nižja (36,5), dokler ne pade in naslednji dan poskoči čez običajno povprečje (36,9) **Padec in nato dvig temperature nakazujejo ovulacijo**. Nato temperatura ostane stabilno visoka do nastopa menstruacije (kakšen dan pred tem pade). V primeru nosečnosti ostane temperatura visoka. Po 2-3 mesecih merjenja se naučimo napovedati kdaj bo ovulacija nastopila. Idealno je, če istočasno z merjenjem temperature zapisujete tudi občutke in izgled sluzi.

Faktorji ki vplivajo na vrednosti bazalne temperature:

- Prehlad, vročina, gripa
- Uživanje alkoholnih pijač prejšnji dan
- Uporaba drog
- Zdravila za zmanjšanje apetita
- Manj kot 4 ure spanja
- Uporaba spalne vreče ali grelnih naprav(termofor)
- Uporaba drugega termometra
- Kakršno koli vznemirjenje v trenutku merjenja

<http://www.neplodnost.info/ziva/portal/staticpages/index.php?page=20050714234342454>