

Podstawy prowadzenia i zapisu obserwacji

Pomiaru **podstawowej temperatury ciała (PTC)** należy dokonywać:

- po co najmniej trzygodzinnym spoczynku (niezakłócony sen), nie wstając z łóżka (termometr trzymamy w zasięgu ręki lub należy poprosić o jego podanie);
- o tej samej, ustalonej przez siebie godzinie (pomiędzy godz. 04.00 a 11.00);
- zawsze (w danym cyklu) w tym samym miejscu (do wyboru usta, pochwa lub odbył);
- tym samym termometrem (czas pomiaru zależy od rodzaju termometru).

Wszelkie odstępstwa od wyżej wymienionych zasad powinny zostać zaznaczone na karcie obserwacji. Do odstępstw tych należą: inna godzina pomiaru, zakłócenia (czynniki mające wpływ na temperaturę to m.in. choroba, przyjmowane leki, stres, podróże, alkohol, przemęczenie, krótki sen). Umożliwi to prawidłową interpretację zapisu (ewentualne korekty).

Pomiar PTC (wskazanie termometru) należy zaznaczać na karcie obserwacji wewnątrz odpowiedniej kratki. Punkty na bieżąco należy łączyć linią.

Śluz trzeba obserwować w ciągu całego dnia, dotykając papierem toaletowym (małej chłonności) ujścia pochwy. Należy sprawdzić, czy jest śluz i jakie ma on cechy.

Wieczorem należy zaznaczyć w karcie obserwacji:

- odczucia:
 - suchość (brak jakiegokolwiek śluzu);
 - wilgotność (cecha śluzu mniej płodnego);
 - mokrość, śliskość (cechy śluzu wysoce płodnego);
- wygląd:
 - mętny, kleisty, lepki, rwący się (cecha śluzu mniej płodnego);
 - przejrzystość, rozciągliwość (cechy śluzu wysoce płodnego).

Szyjkę macicy bada się raz dziennie, zawsze w tej samej pozycji – kucając lub opierając jedną nogę na wannie albo krześle i wprowadzając jeden lub dwa palce do pochwy. Praktyka ta umożliwi wyczucie różnic:

- po miesiączce szyjka znajduje się nisko, jest twarda, a jej ujście jest zamknięte;
- bliżej owulacji szyjka stopniowo przesuwana się ku górze, staje się miękka, a jej ujście otwiera się;
- po owulacji szyjka macicy wraca do wcześniejszego stanu.

Podstawowe pojęcia:

- Linia pokrywająca – linia oddzielająca fazę temperatur niskich od fazy temperatur wysokich.
- Skok PTC – wzrost temperatury umożliwiający wyznaczenie linii pokrywającej, potwierdza owulację.
- Szczyt objawu śluzu – ostatni dzień występowania śluzu z przynajmniej jedną cechą śluzu wysoce płodnego.
- Szczyt objawu szyjki – ostatni dzień, w którym szyjka jest w najwyższym położeniu, jest miękka i rozwarta.
- Korekta temperatury – jako odnośnik należy przyjąć ustaloną przez siebie stałą godzinę pomiaru, po czym do temperatury zmierzonej wcześniej należy dodać, a do zmierzonej później odjąć na każdą godzinę 0,1°C. Przykład: jeżeli ustaloną godziną pomiaru była 7.00, a pomiar został dokonany o godz. 5.00 i wynosił 36,25°C, wówczas na wykresie należy zaznaczyć 36,45°C.