**Что такое базальная температура и как ее измерять**

Измерение базальной температуры (БТ) может обеспечить вас большим количеством информации о собственном теле. Вы сможете определить:

наступила ли овуляция;

созревает ли яйцеклетка и когда это происходит (т.е. определить те дни, когда вы уже не

способны к зачатию, если беременность нежелательна, и когда вы можете забеременеть, если вам это необходимо;

когда наступят менструации;

есть ли какие-либо отклонения в вашем цикле;

выяснить, наступила ли беременность в случае задержки или необычной менструации;

заподозрить наличие гинекологических заболеваний;

Рекомендации для измерения температуры

1 Измерять температуру можно во рту, во влагалище или в прямой кишке. Можете выбрать любой из этих способов. Помните только, что на протяжении одного цикла способ измерения должен быть одним и тем же.

2 Измеряйте температуру в одно и тоже время каждое утро не вставая с постели и сразу записывайте показатели. Температуру следует измерять на протяжении всего цикла, лучше всего и во время менструации.

3 Если вы пользуетесь цифровым термометром, подождите, пока он прозвонит, обычно через минуту. Обычный стеклянный термометр следует держать около 5 минут. Цифровые термометры, как правило, дают четкую картину подъемов и спадов температуры, но если что-то вас смущает в результатах, лучше использовать стеклянный. Желательно пользоваться одним градусником на протяжении всего цикла. Если Вы по каким-то причинам сменили градусник - сделайте у себя об этом пометку (у разных градусников погрешности измерения могут отличаться).

4 Старайтесь делать измерения в одно и то же время, плюс-минус около часа. Если вы дольше спите в выходные дни, или по какой-то иной причине время измерения значительно отличается от обычного, не забудьте отметить этот факт в графике. Каждый лишний час сна поднимает температуру на одну десятую градуса.

5 Измеряйте температуру после как минимум трех часов непрерывного сна. Если, например, вы обычно встаете в 8 часов, но однажды были вынуждены встать в 6 часов, чтобы сходить в туалет, лучше измерить температуру в 6 часов, прежде чем встать (и не забудьте сделать пометку об этом в своем графике). В противном случае у вас получится только два часа непрерывного сна (с 6 до 8 часов), что повлияет на точность измерений.

6 Если вы пользуетесь стеклянным термометром, не забудьте стряхнуть его накануне (стряхивание градусника непосредственно перед измерением повлияет на точность результата).

7 Необходимо отметить, что для точной интерпретации графика необходимо как минимум 3 месяца вести наблюдения.

Составление графика температур

Самое лучшее записать показания в график сразу же утром. Но если это невозможно, то можно оставить дело и до вечера, поскольку показания термометра не изменятся, пока вы их не снимите (с цифрового) или не стряхнете (со стеклянного). Позаботьтесь только, чтобы термометр не остался лежать на солнце. Если показания термометра лежат между двумя цифрами, записывайте всегда более низкую. Все неординарные условия (болезнь, стресс, путешествие и т.д.) должны быть отмечены в графе "Разное", а затем учтены при расшифровке графика.

Если температура вам покажется необычной, например слишком высокой (причиной может послужить болезнь, плохой сон или выпитый накануне алкоголь), подождите до следующего дня и только затем чертите соединительную линию. Исключите "необычную" температуру, соединив между собой пунктиром нормальные показания. Постарайтесь установить и отметить в графике возможную причину отклонения. Подробная форма записи наблюдений очень помогает самой женщине и ее врачу разобраться в возможных причинах ненаступления беременности, нарушений цикла и т.д.

Графа "выделения" включает в себя состояние цервикальной жидкости. В период наибольшей близкий к овуляции цервикальная жидкость имеет наиболее водянистую консистенцию. (Не путайте семенную жидкость после полового акта с цервикальной!). Графа "другое" включает в себя факторы, способные повлиять на БТ: простуда с повышением температуры, секс вечером (а тем более под утро), прием алкоголя, измерение БТ в необычное время, позднее отхождение ко сну (например, легла в 3 часа, а измеряла в 6 часов) и многое другое. График для наглядности лучше строить на листе обычной бумаги в клеточку. На одном листе размещается температура за весь цикл (но не за месяц!). Одна клеточка соответствует одному дню по горизонтали и 0.1 градуса по вертикали.

Как определить момент овуляции

Главной целью построения графиков является определение времени овуляции в каждом конкретном цикле. Для того, чтобы определить дни овуляции внимательно изучите свой график.

Предовуляционные температуры держатся на низком уровне благодаря эстрогену, в то время как после овуляции теплопроизводящий прогестерон поднимает их на более высокий уровень. Подъем базальной температуры означает, что овуляция уже произошла. Этот признак не является свидетельством приближения овуляции в отличие от двух других признаков - цервикальной жидкости и положения шейки матки. Вы также должны знать, что падение температуры в момент овуляции бывает лишь у очень небольшого числа женщин. Поскольку резкое падение температуры происходит крайне редко, этот признак не может быть абсолютно надежным при определении способности к зачатию, следовательно, для определения приближения овуляции лучше пользоваться двумя другими вышеуказанными признаками.

Варианты подъема температуры:

Стандартный тип подъема температуры четко показывает уровень низких температур, затем резкий подъем как минимум на две десятые градуса и следующий за ним уровень высоких температур, который остается до конца данного цикла. Графики такого типа обычны для большинства женщин. Однако существуют еще три различных типа графика подъема:

Ступенчатый подъем. Температура поднимается резким скачком, держится дня три на одном уровне и делает еще один резкий скачок.

Постепенный подъем. Температура поднимается постепенно. Поднимаясь на 0.1 градуса в день. день овуляции при этом определяется по различным дополнительным критериям.

Подъем с возвратом. Температура начинает подниматься, на следующий день падает ниже разделительной линии и затем снова поднимается.

Важно помнить!

Разница между средней БТ второй фазы и БТ первой фазы должна быть не менее 0.4-0.5 (кроме случаев, когда небольшая разница температур является лишь особенностью организма женщины, а не показателем наличия каких-либо нарушений).

Первая фаза (предшествующая овуляции) может быть очень разной по продолжительности, как у разных женщин, так и одной и той же. Вторая фаза (после овуляции) неодинакова у разных женщин (от 12 до 16 дней), но почти постоянна у одной и той же (плюс-минус 1-2 дня).

Не следует измерять БТ во время приема ОК - она не будет показательной.

Низкая или высокая температура в обеих фазах при условии, что разница температур составляет не менее 0.4о не является паталогией. Это индивидуальная особенность организма.

Высокая температура в первой фазе (по отношению ко второй фазе) свидетельствует о недостаточности эстрогенов (женских половых гормонов), которые необходимо принимать в этом случае (например, микрофоллин).

Низкая температура во второй фазе (по отношению к первой) свидетельствует о недостаточной функции желтого тела (прогестерона). Для поддержки второй фазы (и беременности) назначают дополнительный прием прогестерона (чаще всего - утрожестан и дюфастон).

Если во время менструации БТ не снижается, а повышается - это свидетельствует о наличии хронического эндометрита (воспаления слизистой оболочки матки), одна из причин женского бесплодия.

Если менструация отсутствует, а БТ держится в рамках второй фазы более 18 дней - возможна беременность. Также, если менструация скудная или необычная, а БТ держится на повышенном уровне - возможна беременность на фоне угрозы прерывания.

Если во второй фазе БТ имеет одно или несколько западений - это свидетельствует о том, что яйцеклетка погибла или на показания температуры повлияли посторонние факторы.

Если на протяжении всего цикла температура на графике держится примерно на одном уровне или график имеет вид "забора" (низкие температуры постоянно чередуются с высокими), а не двухфазный, то это значит, что в данном цикле овуляции скорее всего не было - ановуляция. У здоровых женщин допускается наличие нескольких ановуляторных циклов за год, но если такая картина наблюдается во всех циклах наблюдения - нужно обратиться ко врачу (если Вы планируете завести ребенка).