

## **Controleren of u een eisprong heeft**

Als een vrouw een zeer regelmatige cyclus heeft, dan is het aannemelijk dat ze halverwege de cyclus haar eisprong heeft. Wil een vrouw meer zekerheid, dan is de gemakkelijkste manier om een indruk te krijgen van of, en zo ja, wanneer de eisprong plaatsvindt om dagelijks de basale lichaamstemperatuur te meten en in kaart te brengen. Het kan nuttig zijn om deze gegevens een paar maanden bij te houden, om te bepalen of er een patroon in de cyclus van een vrouw zit. Naast het controleren of er halverwege een lichte temperatuurstijging is (wat een aanwijzing kan zijn voor een ovulatie) geeft dit in kaart brengen meteen aan hoe lang de cyclus elke maand is.

Op deze manier kunnen sommige vrouwen hun eisprong beter voorspellen en de gemeenschap beter afstemmen op de meest optimale tijden van de maand. Daarnaast kan een eventuele verandering in de afscheiding genoteerd worden. Het in kaart brengen is een eenvoudige routine die elke morgen dient plaats te vinden.

## **Basale lichaamstemperatuur**

De basale lichaamstemperatuur (Basal Body Temperature - BBT) is de normale temperatuur van een gezonde persoon onmiddellijk na het ontwaken in de morgen. De BBT van een vrouw varieert van 36,11°C tot ongeveer 36,38°C tijdens de ovulatie. Als een vrouw begint te ovuleren, veroorzaken hormonale veranderingen (of, in Chinese terminologie: de overgang van de yin- naar de yangfase) een stijging tussen 0,19°C en 0,60°C graad, die ten minste duurt tot de volgende menstruatie – meestal minimaal 12 dagen (dit heet een bifasische BTC). Op andere dagen kunnen de temperaturen nog steeds pieken vertonen, maar tenzij ze op een hoog niveau blijven, ovuleert de vrouw waarschijnlijk niet (wel geven deze ev. andere pieken voor de arts nuttige informatie over uw cyclus). Vrouwen zijn het meest vruchtbaar op de dag van en een paar dagen voorafgaand aan de piek, hoewel sommige vruchtbaarheidsdeskundigen zeggen dat vrouwen nog steeds zwanger kunnen worden als ze gemeenschap hebben binnen 12 tot 24 uur na de temperatuursverandering.

Controleren van de BBT gebeurt bij voorkeur met een basale thermometer. Deze thermometer is uiterst gevoelig en accurater dan een standaardthermometer - digitale modellen zijn de beste. Als deze niet verkrijgbaar is, voldoet een goede standaardthermometer ook. Hier volgen enkele essentiële richtlijnen voor vrouwen bij het controleren van hun BBT.

De basale lichaamstemperatuur moet altijd worden opgenomen:

- Elke dag op hetzelfde tijdstip - na het ontwaken in de morgen en voorafgaand aan activiteiten/douchen, etc.
- Op dezelfde plaats - oraal, vaginaal, rectaal.
- Alvorens enige activiteit uit te voeren.

## **Voordelen van de basale temperatuurcurve**

Onmiddellijk na het ontwaken elke morgen moeten vrouwen hun BBT noteren op een kaart. De meeste basale thermometers gaan vergezeld van een kaart om de temperatuur op uit te zetten. Eventueel vindt u op deze site ook een pdf-bestand om een BT-curve kaart te downloaden. Bewaar alle kaarten om deze eventueel later met een arts te kunnen bespreken. Drie of vier maanden consistent in kaart brengen moet voldoende zijn om patronen en trends in de cyclus van een vrouw te ontdekken.

Een paar voordelen van in kaart brengen:

- Goedkope manier om de kansen op zwangerschap te helpen verbeteren.
- Nauwkeurig wanneer correct en consistent bijgehouden.
- Privé-methode om inzicht te verkrijgen in persoonlijke cycli.
- Informatiehulpmiddel dat met name nuttig kan zijn voor vrouwen met onregelmatige cycli.
- Zeer veel bruikbare informatie om zo goed mogelijk op uw cyclus afgestemde Chinese kruidenformules samen te stellen.

Enkele nadelen van in kaart brengen:

- Hinderlijk voor dagelijkse gewoonten.
- Het kan twee tot drie maanden duren voordat patronen tevoorschijn komen.
- Het dagelijks nog meer bezig zijn met de onvervulde kinderwens.

Over het geheel genomen wegen de voordelen van het in kaart brengen op tegen de nadelen. Het bezit van deze temperatuurskaarten is op de korte termijn nuttig voor thuisgebruik, maar ook op de lange termijn voor het geval later een arts moet worden geconsulteerd.

Andere methodes om het optreden van een eisprong te bevestigen zijn echoscopisch onderzoek en hormoonbepalingen in bloed of urine.