



Dzienniczek cyklu menstruacyjnego



Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
Nastroj																																							

Temperatura

Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
38,0																																							
37,9																																							
37,8																																							
37,7																																							
37,6																																							
37,5																																							
37,4																																							
37,3																																							
37,2																																							
37,1																																							
37,0																																							
36,9																																							
36,8																																							
36,7																																							
36,6																																							
36,5																																							
36,4																																							
36,3																																							
36,2																																							
36,1																																							
36,0																																							
35,9																																							
35,8																																							
35,7																																							
35,6																																							
35,5																																							
35,4																																							
35,3																																							
35,2																																							
35,1																																							

Nastroj: SZ – szczęśliwa, E – energiczna, U – usniechnięta, N – znofywowana, S – smutna, ZN – zncęzona, W – wrażliwa, R – rozdrażniona, Z – zta.

WSKAZÓWKI

Jak mierzyć temperaturę ciała?

Aby zmierzyć temperaturę ciała wewnątrz organizmu należy badać tam, gdzie termometr ma kontakt ze śluzówką, czyli w jamie ustnej, w pochwie lub odbytnicy. Termometr należy umieścić obok łóżka i zmierzyć temperaturę od razu po przebudzeniu przed śniadaniem, pić i innymi porannymi czynnościami.

Temperaturę ciała najlepiej wpisywać od pierwszego dnia cyklu miesięczkowego. Pierwszy dzień cyklu to pierwszy dzień krwawienia. Ważne jest oznaczenie najniższej porannej temperatury. Temperatura powinna być mierzona zawsze w tym samym miejscu.

Co może powodować wzrost temperatury ciała:

- stres,
- choroba,
- brak snu,
- spożycie alkoholu i palenie tytoniu,
- wykonywanie pomiarów z użyciem innego termometru,
- problemy emocjonalne.



Jak wygląda temperatura w całym cyklu menstruacyjnym?

W czasie całego cyklu menstruacyjnego temperatura ciała ulega zmianom. Cykl miesięczkowy dzieli się na dwie fazy - pierwsza faza pęcherzykowa zwana folikularną i druga faza zwana lutealną.

1. Pierwsza część cyklu - czyli **faza folikularna** nazywana jest też **fazą niskich temperatur**.
W tych dniach wzrasta poziom estrogenu, który warunkuje dobre samopoczucie, lepszą koncentrację i oczywiście niższą temperaturę ciała
2. **Owulacja** - tutaj obserwuje się wzrost temperatury ciała nawet o 0,5 stopnia C.
3. Druga część cyklu to **faza lutealna**. W tej fazie dochodzi do wzrostu temperatury ciała, w związku z wyższym poziomem hormonów płciowych. W tej fazie wzrasta poziom drugiego hormonu - progesteronu. Kobiety w tym okresie mają gorsze samopoczucie,

większą drażliwość, spadek libido i pogorszenie kondycji skóry. Szczególnie zauważalna jest wyższa temperatura dłoni.

Jak to wygląda na wykresie?

Gdy następuje owulacja temperatura ciała wzrośnie i będzie się utrzymywać na wyższym poziomie aż do wystąpienia kolejnego krwawienia. Pod koniec cyklu temperatura zacznie spadać. Jeżeli w ciągu cyklu nie ma skoku temperatury ciała może to świadczyć o cyklach bezowulacyjnych.

Co daje mierzenie temperatury ciała?

- Pozwala określić, kiedy występuje owulacja
- Pozwala wykryć nieprawidłowości i często może być podstawą do udania się na badania w celu potwierdzenia:
 - niedoczynność tarczycy,
 - niedokrwistość,
 - niedoczynność przysadki,
 - niedobory hormonów.
- Pozwala często wykryć cykle bezowulacyjne, gdy nie ma skoku temperatury.
- Pomocne w zdiagnozowaniu PCOS - często niskie temperatury są oznaką hiperandrogenizmu.
- Długotrwałe pomiary temperatury ciała, badanie śluzu, tkiwości piersi i nastroju może przysłużyć się jako kalendarzyk do naturalnego planowania rodziny ☺

UWAGA!

Wszystkie osoby z **niedoczynnością tarczycy**:

- Przed unormowaniem hormonów tarczycy - temperatura ciała może być niższa niż ta mieszcząca się w normie. WARTO śledzić zmiany.
- Obniżenie temperatury może świadczyć o zmianach w funkcjonowaniu tarczycy - często związane z spadkiem hormonów tego gruczołu i wzrostem TSH.

