



Rozdział 3. Metody NPR oparte o test termiczny

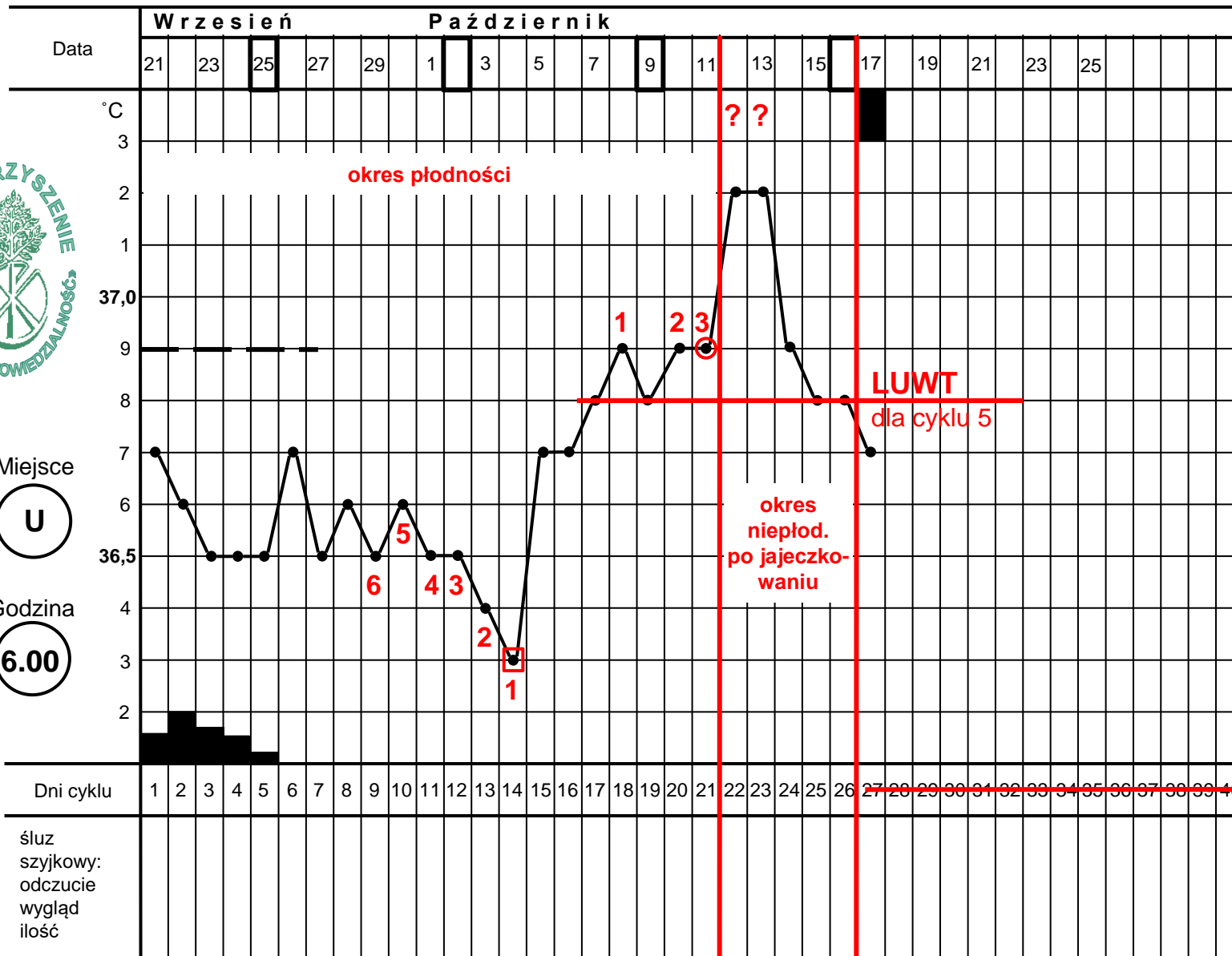


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ewa

Nr cyklu

4

Długość fazy niższej temp.

14

przed skokiem

Długość cyklu

26

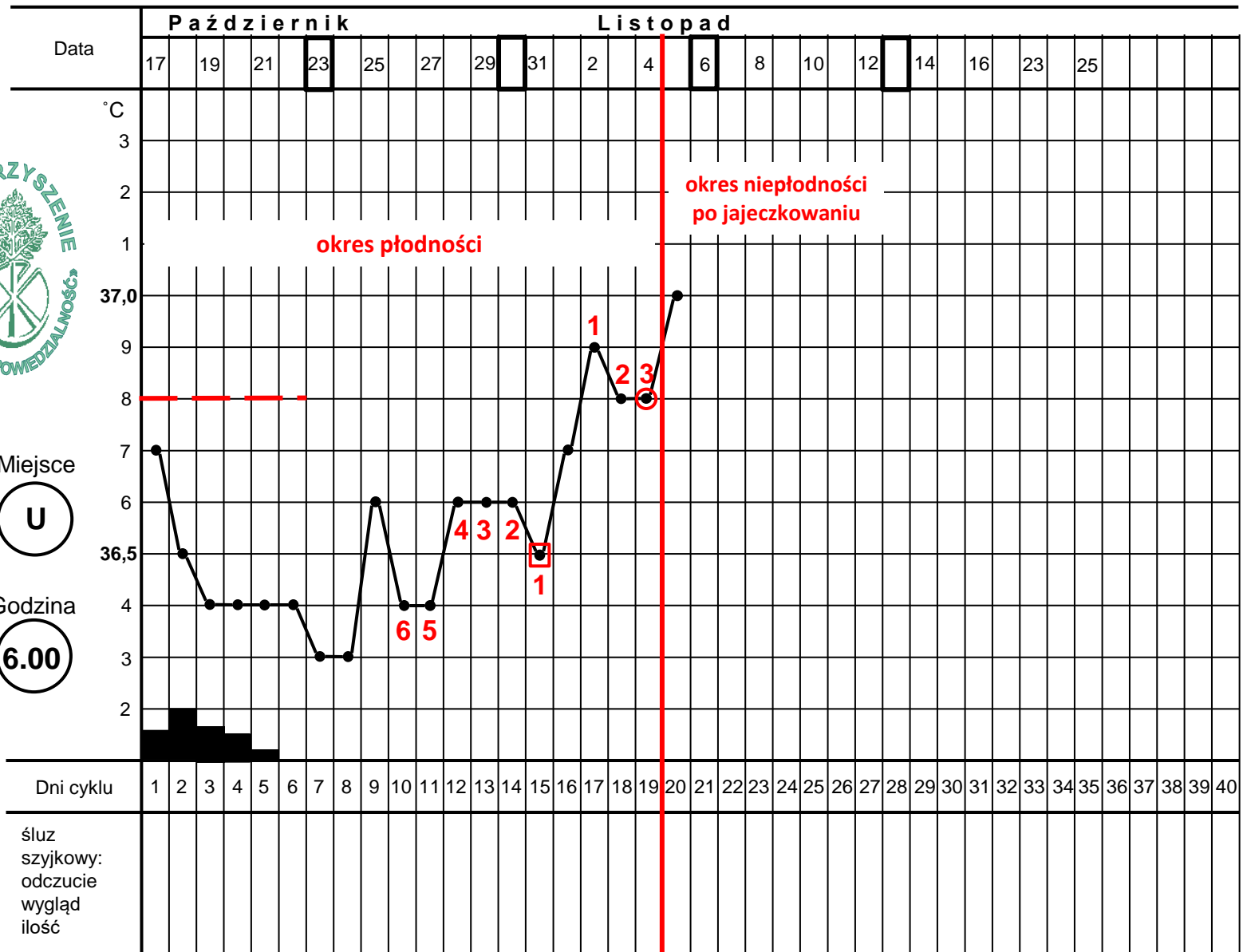


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ewa

Nr cyklu

5

Długość fazy
 niższej temp.

15

przed skokiem

Długość cyklu

0

śluz
 szybkowy:
 odczucie
 wygląd
 ilość

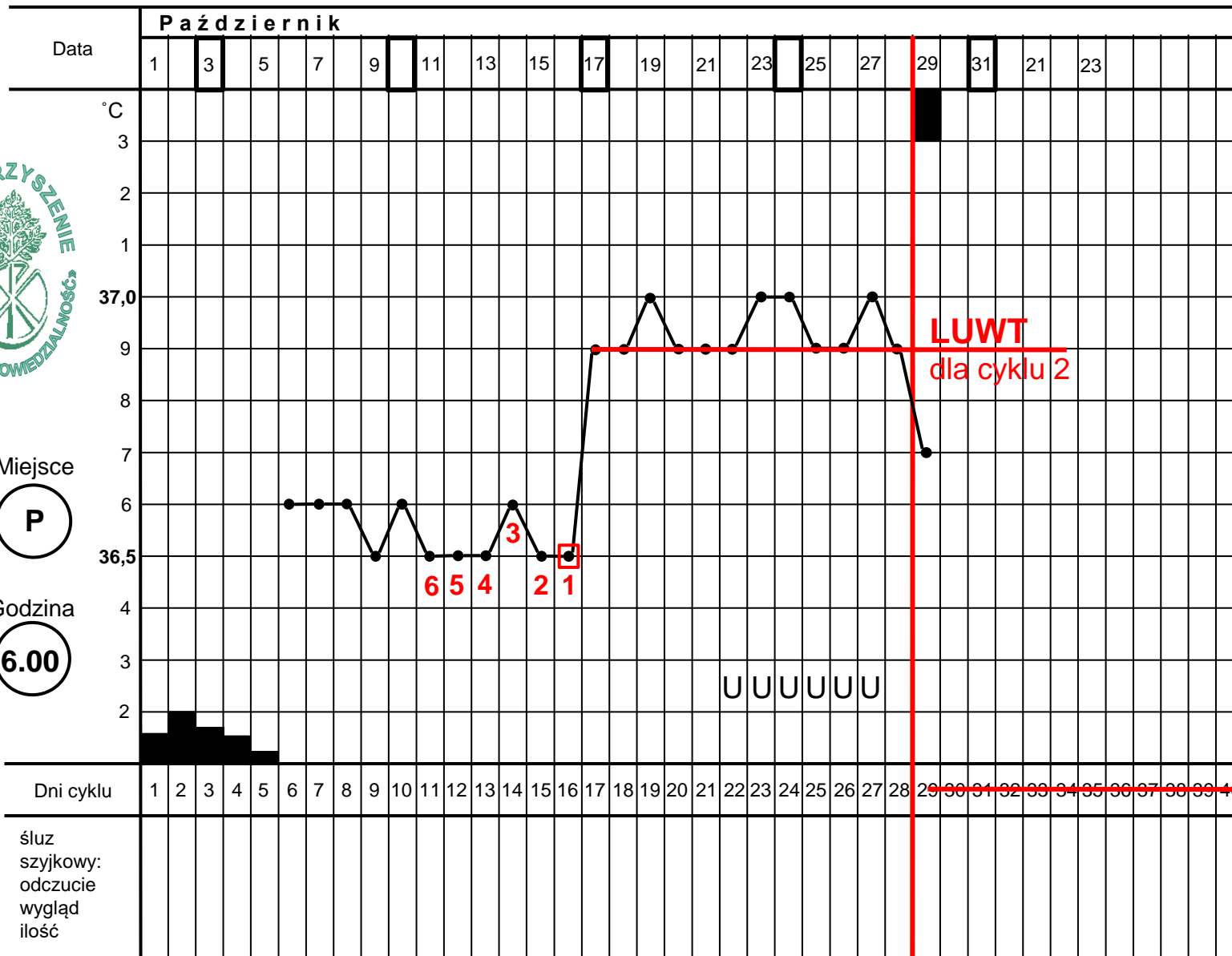


Miejsce

P

Godzina

6.00



Katarzyna

Nr cyklu

1

- Zapytać o:
- wiek
 - porody (poronienia)
 - choroby przewlekłe
 - stałe leki
 - rodzaj pracy

Długość fazy niższej temp.

16

przed skokiem

Długość cyklu

28

śluz
 szyjkowy:
 odczucie
 wygląd
 ilość

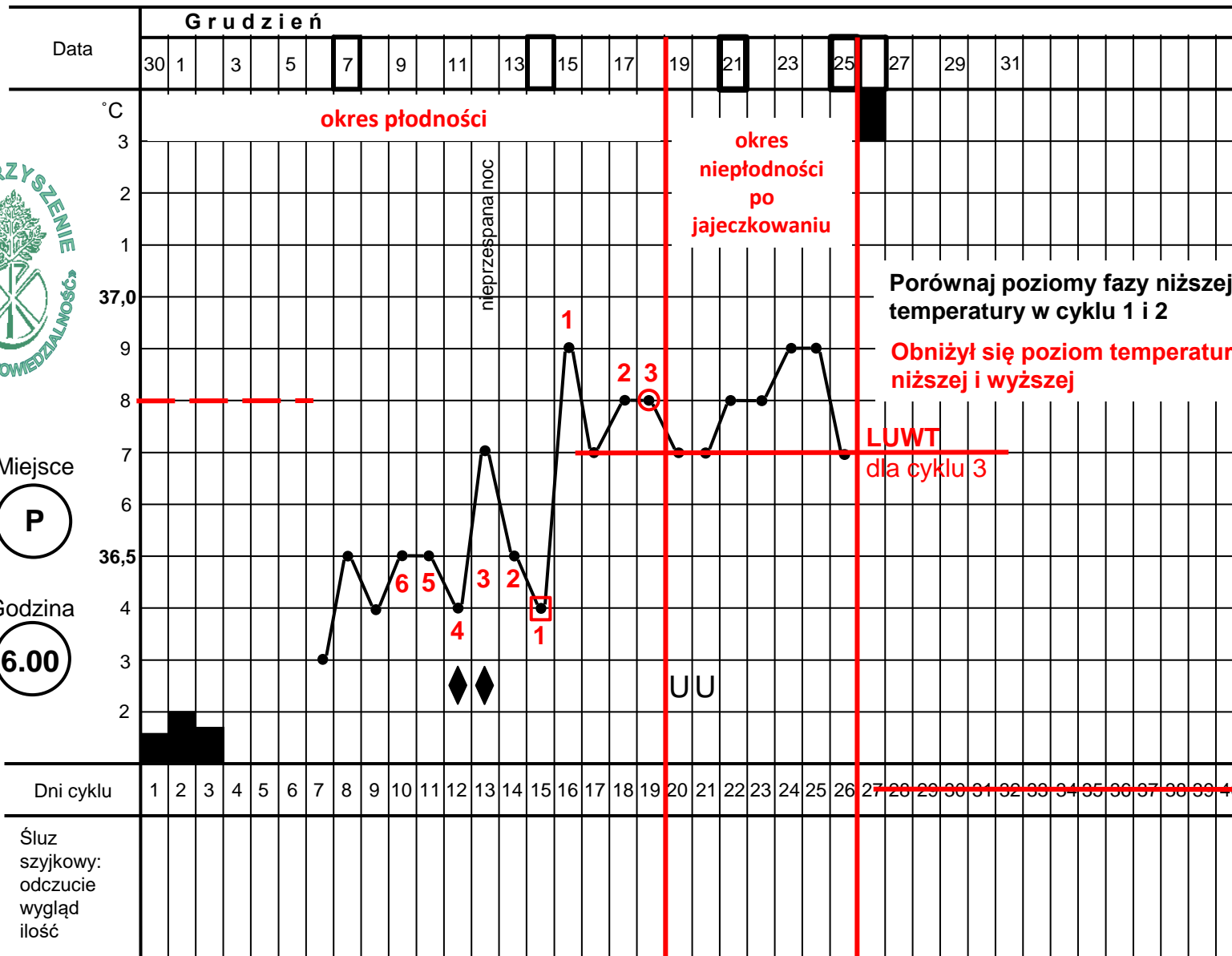


Miejsce

P

Godzina

6.00



H.T.

Nr cyklu

2

Porównaj poziomy fazy niższej i wyższej
 temperatury w cyklu 1 i 2

Obniżył się poziom temperatury fazy
 niższej i wyższej

LUWT
 dla cyklu 3

Długość fazy
 niższej temp.

15

przed skokiem

Długość cyklu

26

Śluz
 szyjkowy:
 odczucie
 wygląd
 ilość

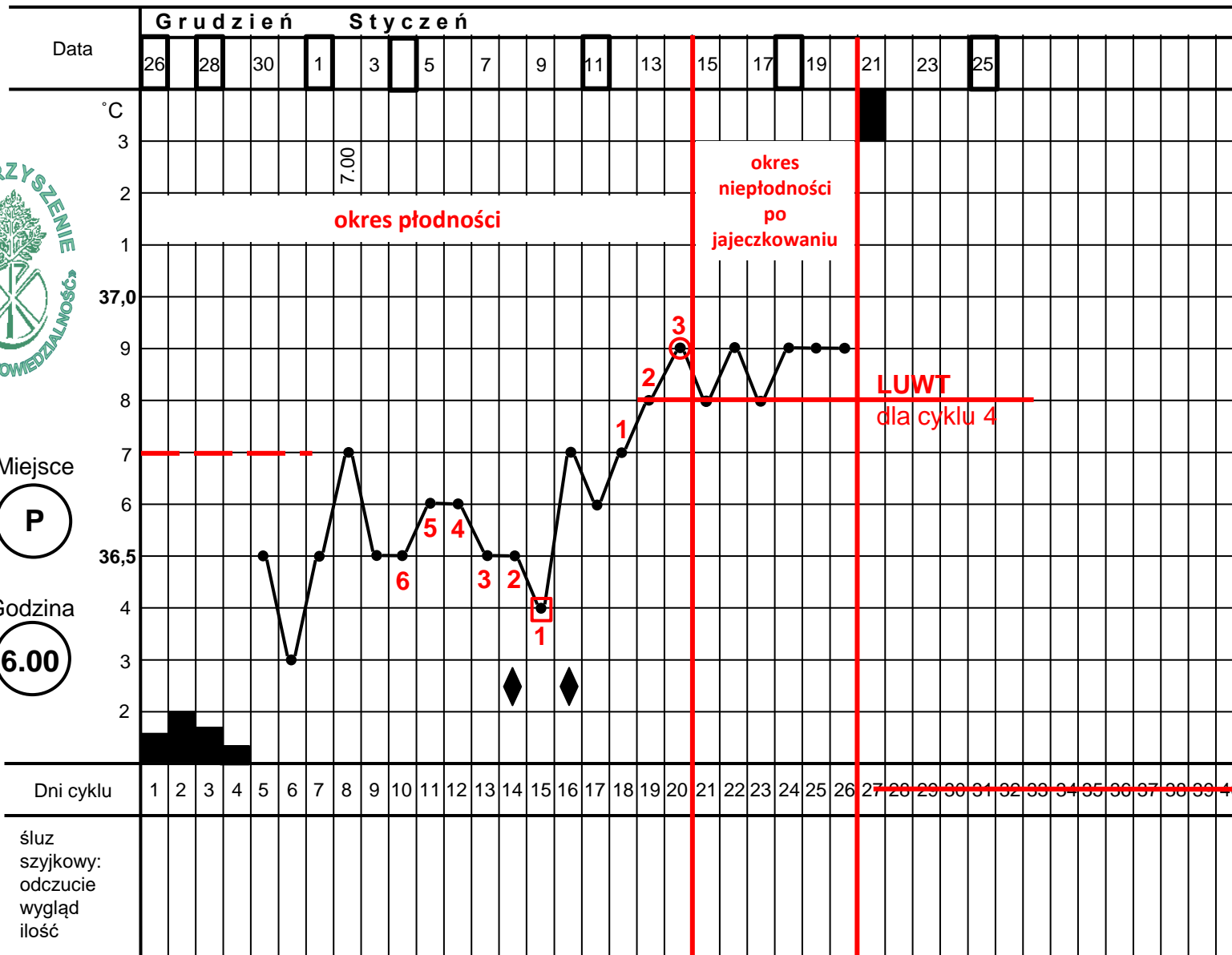


Miejsce

P

Godzina

6.00



H.T.

Nr cyklu

3

Długość fazy
 niższej temp.

15

przed skokiem

Długość cyklu

26

Uwaga:

**T. Kramarek: „Naturalne planowanie rodziny i jego biologiczne uwarunkowania” – str. 25:
 „Odchylenia czasu mierzenia PTC do 1 godz. nie odgrywają żadnej roli”.**

Mamy już 6 kolejnych kart cykli H.T.

-Sprawdź czy były to cykle prawidłowe – jeśli tak, to na karcie 7 wyznacz okres niepłodności przed jajczkowaniem. W tym celu wykonaj obliczenia:

$$\text{długość najkrótszego cyklu}(26) - 19 = 7$$

$$\text{długość najkrótszej fazy niższej temperatury}(12) - 6 = 6$$

- Wynik odejmowania (przy liczbach różnych bierzemy liczbę mniejszą) wyznacza ostatni dzień okresu niepłodności przed jajczkowaniem.

- wpisz datę rozpoczęcia 7 cyklu
- zaznacz długość najkrótszej fazy niższej temperatury (przed skokiem)
- zaznacz długość najkrótszego cyklu
- oznacz (przerywaną linią) koniec okresu niepłodności przed jajczkowaniem wyznaczony na podstawie obliczeń
- oznacz poziom LUWT na podstawie karty poprzedniego cyklu





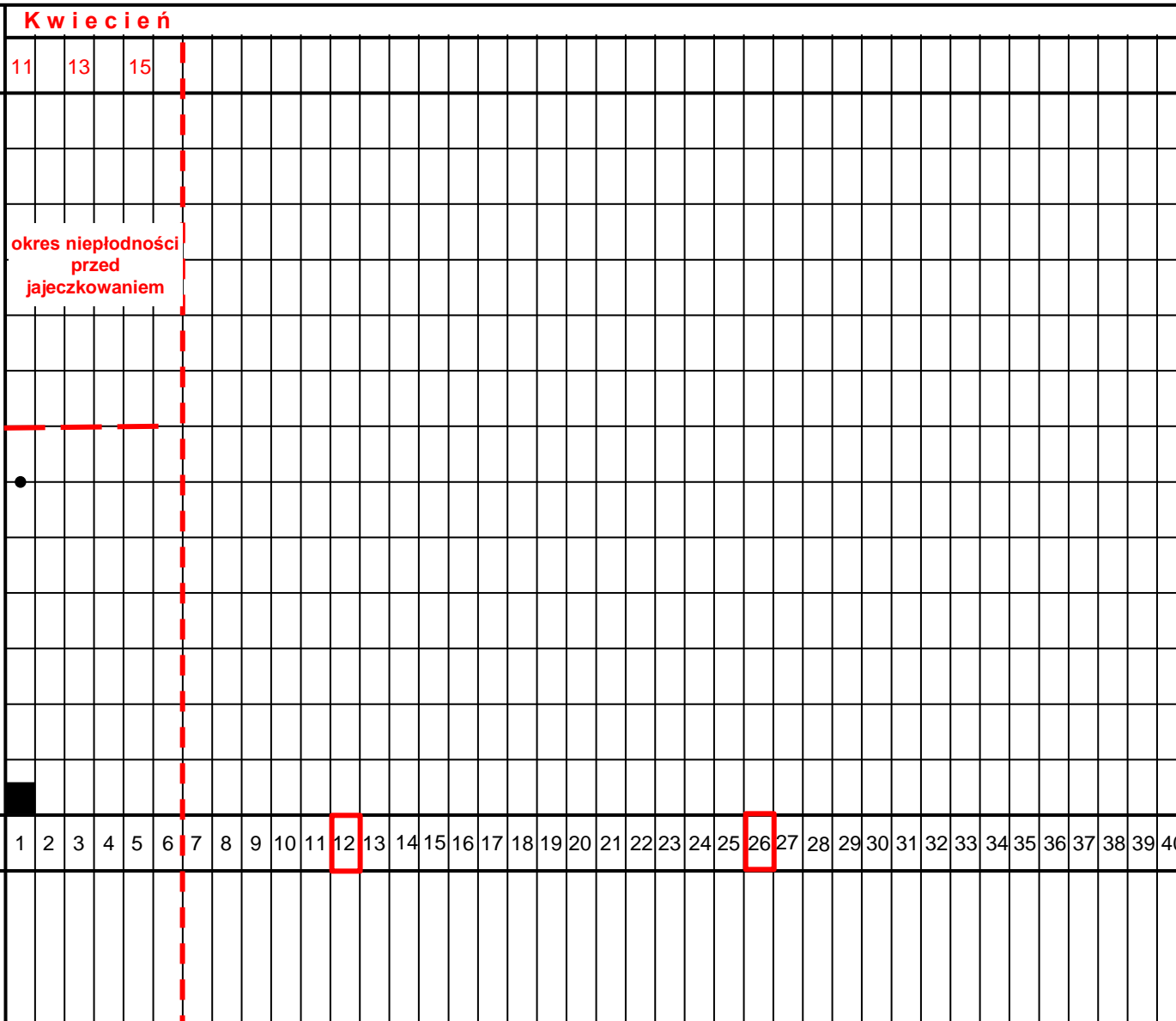
Miejsce

P

Godzina

6.00

Dni cyklu



H.T.

Nr cyklu

7

Długość fazy
 niższej temp.

przed skokiem

Długość cyklu

$26 - 19 = 7$

$12 - 6 = 6$