

Памятка: ведение карты наблюдения менструального цикла

1. Начинаем новую карту

- с первого дня месячных (первое кровомазание)
- если не хватило предыдущей карты (удлиненный цикл). В этом случае нумерация будет выглядеть так: карта №1.1, её продолжение №1.2. Или: №1а и №1б

- Заполняем в верхней части карты все поля, что возможно
- Поставим год, месяц и число, с которого начинаем вести данную карту
- Вносим данные своих сегодняшних наблюдений:
 - ✓ БТТ и сразу же нарушения, если они есть («нарушенные» точки обводятся в кружочек и делается соответствующее примечание в графу «нарушения»). Так же можете сразу соединять идущие подряд точки. Пропущенные дни не соединяем!
 - ✓ Месячные/слизь. Помним: для слизи обязательно цвет и консистенцию. В формуляре внизу карты отмечаем последний день кровянистых выделений, день появления первой и высокоплодной слизи;
 - ✓ шейка;
 - ✓ второстепенные признаки (графа «телесные проявления»);
 - ✓ в зависимости от цели наблюдений – интимные отношения.

2. Открываем плодное окно

- Если в предыдущем цикле не было овуляции либо вы наблюдаете менее чем 7 циклов, то открываем плодность с первого дня данного цикла
- Если в предыдущем цикле была овуляция и вы наблюдаете уже как минимум 7й цикл,
 - ✓ применяем калькуляцию для определения последнего неплодного дня данного цикла
 - ✓ ждем появления первой слизи
 - ✓ по более раннему признаку открываем плодное окно: «кто первый, тот и открывает»

3. Закрываем плодное окно

• По температуре

При переходе БТТ из фазы низких температур в фазу высоких температур ожидаем 3 «высоких» дней подряд и приступаем к анализу графика:

- ✓ Анализируем «нарушенные» точки – «выскочки» не интерпретируются; корректируем, если это необходимо нарушенные по времени измерения точки (раньше/позже), исходя из того, что от 5 до 10 часов утра у женщины БТТ повышается на 0,1 градуса в час (2 клеточки на графике)
- ✓ Докажите, что скачок температуры - овуляторный:
 - А) двухфазность графика (6+3): найдите последние 6 «ненарушенных» точек фазы низких и первые три «ненарушенные» точки фазы повышенных температур и пронумеруйте их. Проведите «покрывающую линию» на 0,5 клеточки выше самой высокой из 6 пронумерованных точек фазы низких температур.
 - Б) достаточность силы скачка: хотя бы одна из первых трех точек фазы повышенных температур должна быть не менее чем на 0,2 градуса (4 клеточки) выше последней точки фазы низких температур.
 - В) стабильность скачка: третья точка фазы повышенных температур должна быть не менее чем на 0,2 градуса (4 клеточки) выше покрывающей линии (рисуем *три косые черточки* над покрывающей линией под третьей точкой). Если это правило не соблюдается, то ждем 4-й «высокий» день и смотрим: если температурная точка получилась выше покрывающей линии, то считаем скачок стабильным и

овуляторным. Если же точка опустилась ниже покрывающей линии, то овуляция не доказана – ждем следующего скачка.

- ✓ Если скачок – овуляторный, то закройте плодность по температуре и внесите «показания» этого «свидетеля» в формуляр справа внизу карты. Не забываем так же внести день пересечения покрывающей линии.

- **По слизи**

Ждем пика слизи и после него еще 3 дня без высокоплодной слизи - вечером третьего дня без высокоплодной слизи закрываем плодное окно по этому признаку. Внесите «показания» этого «свидетеля» в формуляр внизу карты.

- **По шейке**

Ждем пика шейки матки и после него еще 3 дня - вечером третьего дня закрываем плодное окно по этому признаку. Внесите «показания» этого «свидетеля» в формуляр внизу карты.

- *Плодное окно закрываем только при наличии «показаний» как минимум двух «свидетелей» (температуры и слизи, температуры и шейки), а лучшие всех трех по правилу «кто последний, то и закрывает». Закрыв плодное окно, запишите его продолжительность в формуляр слева внизу карты.*

4. Заканчиваем карту

- С первыми кровянистыми выделениями мы завершаем данный менструальный цикл.
 - ✓ Закрашиваем соответствующими цветами «времена года» (это можно делать и в ходе наблюдений, открыв или закрыв соответствующий период)
 - ✓ Ставим в графу «менструация, кровомазание» соответствующую отметку.
 - ✓ Заполняем общие характеристики цикла: продолжительность, фазу желтого тела
- Делаем выводы о прошедшем цикле:
 - ✓ Овуляторный – ановуляторный
 - ✓ Оценка лютеиновой фазы: норма – от 10 до 16 дней; короткая лютеиновая фаза (короче 10 дней) – недостаточность желтого тела (неблагоприятный прогноз для вынашивания беременности); если ЛФ более 16 дней, то это беременность (подтверждается тестом или УЗИ по желанию родителей), но иногда наблюдается т.н. перезревшее желтое тело (киста яичника), в данном случае нужна консультация хорошего врача.
 - ✓ Оценка динамики развития слизи. Если слизь не соответствует динамике БТТ и шейки, исключить наличие воспаления или другой патологии (консультация хорошего врача).
 - ✓ Оценка корреляции признаков овуляции. Если показатели: 3-й день повышения БТТ, «пик слизи» + 3 и «пик шейки» + 3 отличаются более чем на 3 дня, отмечаем отсутствие корреляции. При такой ситуации могут быть проблемы с зачатием.
 - ✓ Выводы и наблюдения можно записать в «комментарии»
 - ✓ В случае любых сомнений – консультируемся у учителя ЕПС-МРП и наблюдаем за тенденциями. Чтобы закономерности было легче отследить желательнее вести и итоговую таблицу наблюдений.

Важно!!! Данная памятка предусмотрена для классических среднестатистических циклов. Не забывайте о своих особенностях и указаниях, данных вам лично учителем ЕПС-МРП!!