

Памятка по анализу карты наблюдения

для желающих зачать ребенка

Для работы с картой нам понадобятся

- ~ Специальная папка с файлами для женского досье



Для работы с картой нам понадобятся

~ Прозрачная линейка



Для работы с картой нам понадобятся

~ Карандаш



Для работы с картой нам понадобятся

~ Ручка с красным стержнем



Для работы с картой нам понадобятся

~ Ручка с синим стержнем



Для обучения на 2-ом и 3-ем блоках
нам понадобятся также

~ Фломастеры или маркеры следующих
цветов:

~ красный

~ голубой

~ зеленый

~ желтый или оранжевый



Порядок анализа карты наблюдения

1 блок. Цель: зачать ребенка

- ~ Первый этап - Подготовка карты к наблюдениям (заполнение шапки карты)

Если вам не хватило текущей карты

~ 1.1

~ 1.2

~ 1a

~ 1б

Второй этап

- ~ Ведение наблюдений в течение цикла и занесение их в карточку менструального цикла
- ~ Об этом вы узнали в уроках 5, 6, 7, 8

В карту должны быть внесены

- ~ Базальная температура тела
- ~ Нарушения
- ~ Дни менструации
- ~ Наблюдения за шеечной слизью
- ~ Наблюдения за шейкой матки
- ~ Наблюдения за дополнительными признаками плодности (графа «телесные проявления»)
- ~ Интимные отношения

Третий этап

Интерпретация (анализ) карты

- ~ Закрасьте красным цветом дни месячных в строке «Менструация/кровомазание».
- ~ В нижнем текстовом поле отметьте последний день менструации в цикле и подчеркните слово «менструация», если овуляция в предыдущем цикле была и «псевдоменструация», если овуляции в предыдущем цикле не было.
- ~ Если у вас это первая карта, то ничего не подчеркиваем.

- ~ Проведите красную вертикальную линию перед первым днем следующей менструации.
- ~ Первый день следующей менструации также закрасьте красным цветом.
- ~ Это покажет нам продолжительность цикла.
- ~ Отметьте продолжительность цикла в нижнем текстовом поле.

Работа с температурным графиком

- ~ Обведите кружочком все нарушенные температурные точки
- ~ Нарушения, касающиеся измерений температуры раньше или позже скорректируйте

- ~ С 5-и до 10-и утра у женщины базальная температура тела повышается на 0,1 градуса в час (2 клеточки в графике)
- ~ Если температура измерялась позже, то за каждые 30 минут более позднего измерения температуры снижаем точку на одну клеточку
- ~ Если температура измерялась раньше, то за каждые 30 минут более раннего измерения температуры поднимаем точку на одну клеточку

- ~ Нарушения, не связанные с измерением температуры раньше или позже, не корректируются.
- ~ Мы обводим их в кружочек и при анализе закрываем пальцем, т.е. пропускаем.

Доказываем двухфазность цикла

- ~ Для этого нам необходимо провести покрывающую линию
- ~ Покрывающая линия доказывает двухфазность цикла и проводится по правилу $6+3$

Доказываем наличие овуляции в цикле

- ~ Доказать, что скачок температуры достаточный
- ~ Доказать, что скачок температуры стабильный

Доказываем достаточность скачка

- ~ Должно выполняться следующее условие:
последнюю точку фазы низких температур и любую из первых трех точек фазы высоких температур должно отделять не менее 4-х клеточек (0,2 градуса)

Доказываем стабильность скачка

- ~ Должно выполняться следующее условие: температурная точка третьего дня фазы высоких температур должна быть выше покрывающей линии не менее, чем на 4 клеточки (0,2 градуса).

Анализ шеечной слизи

- ~ Отметьте день появления первой слизи
- ~ Отметьте день появления плодной слизи
- ~ Определите день пика слизи и прибавьте к нему 3 дня
- ~ Пик слизи - это последний день наличия какого-либо признака слизи наиболее плодного типа (ощущение «мокро, скользко, маслянисто», прозрачная, полупрозрачная, стекловидная, растяжимая, как белок сырого куриного яйца).
- ~ Обведите крестик в этом дне в крожок, под ним поставьте букву «П» и пронумеруйте от нее еще три.

Анализ шейки матки

- ~ Определите день пика шейки матки
- ~ Пик шейки матки - это день, в который шейка матки была наиболее мягкая, открытая и находилась наиболее высоко.
- ~ Поставьте в этом дне букву «П» и пронумеруйте от нее еще три дня.

Как определить коррелируют ли основные признаки плодности?

- ~ Нам необходимо сравнить три показателя в нижнем текстовом поле карты:
- ~ 3-й день подъема температуры
- ~ Пик слизи +3
- ~ Пик шейки матки +3
- ~ Разница между этими показателями должна быть не более 2 дней

Напишите комментарий к карте

- ~ Двухфазный ли цикл?
- ~ Произошла ли овуляция?
- ~ Достаточная ли фаза желтого тела?
- ~ Коррелируют ли признаки плодности?