

**FERTILITE  
ET  
CONCEPTION  
EN  
17 LECONS**

### **Description du cours:**

Bienvenue! Ce cours est conçu spécifiquement pour ceux qui désirent utiliser leurs signaux fertilité naturelle de maximiser les chances de conception. Tracer vos signes de fertilité et de concentrer votre baby-faire des efforts sur votre jours les plus fertiles augmentera vos chances de conception.

Apprendre toute la fécondité de cartographie propos peut paraître un peu lourd au début, surtout quand on est aussi occupé que la plupart d'entre nous! Il peut sembler qu'il ya tellement à apprendre et vous ne savez pas par où commencer. Pour faire simple, nous avons créé ce cours qui vous apprend à faire la cartographie de la fertilité plus pour la conception en 20 leçons faciles.

Nous commençons par les bases et obtenir plus avancé que les progrès des leçons. Chaque leçon contient des objectifs clairs et un résumé des points essentiels. La plupart des leçons comprennent également un choix multiples à court quiz pour évaluer vos connaissances que vous progressez dans le cours.

FertilityFriend.com offre des graphiques en ligne de fécondité et la fertilité de cartographie de l'éducation depuis 1998 et a été utilisé par des centaines de milliers de personnes essayant de concevoir. Nous voulons partager notre expérience avec vous.

### **Les objectifs du cours:**

Ce cours vous enseignera les principes de base de ce qui suit:

- Comment comprendre corps les signes de fertilité naturelle et votre façon de les utiliser pour obtenir une grossesse.
- Comment interpréter en toute confiance et un graphique de vos signes de fertilité.
- Comment faire pour déterminer votre date d'ovulation par la cartographie vos signes de fertilité.
- Comment identifier votre jours les plus fertiles.
- Comment lire les tableaux de la fécondité et de reconnaître les caractéristiques communes en tableau de la fécondité.
- Comment maintenir et prendre le contrôle de votre santé génésique et de communiquer efficacement avec vos fournisseurs de soins de santé.

### **Évaluation:**

Chaque leçon comprend un questionnaire à choix multiples pour vous aider à évaluer votre apprentissage que vous progressez dans le cours. Un test final est offert à la fin du cours pour évaluer votre apprentissage global. Les diplômés se verront offrir un certificat du Centre d'éducation FertilityFriend.com.

# Plan de cours

- Leçon 1:** La fenêtre fertile
- Leçon 2:** Tracer Essentials
- Leçon 3:** Votre cycle de phases
- Leçon 4:** Vos hormones et des signaux de votre fertilité
- Leçon 5:** Tout à propos de col de l'utérus fluides
- Leçon 6:** Comment observer, graphique, et d'enregistrer vos fluides col de l'utérus
- Leçon 7:** Tout à propos de température basale du corps (BBT)
- Leçon 8:** Comment faire pour prendre et enregistrer votre température basale (TB)
- Leçon 9:** Position du col utérin, signe de fertilité facultatif
- Leçon 10:** Dispositifs et tests pour mesurer l'état de fertilité: Les indicateurs de fertilité, OPKs, salive Microscopes
- Leçon 11:** D'autres signes de fécondité possibles
- Leçon 12:** Tout à propos de l'ovulation
- Leçon 13:** Interprétation de votre graphique
- Leçon 14:** Patterns Graphique: «idéal» Graphique
- Leçon 15:** Variations Graphique
- Leçon 16:** Variations Graphique: Illustrations
- Leçon 17:** Patterns grossesse: des signes identificateurs de la grossesse sur votre graphique
- Leçon 18:** Outils de conception avancée pour maximiser vos chances de Conception
- Leçon 19:** Keeping Track, Rester en charge et gestion de vos cycles
- Leçon 20:** Soutien à l'autre: le partage de la tente de concevoir Journey

# Leçon 1

## La fenêtre fertile

### Objectifs de la leçon:

- Comprendre le concept de "la fenêtre fertile".
- Savoir quels jours sont les jours les plus fertiles.
- Voyez comment tracer la fertilité peut vous aider à trouver vos jours fertiles et d'augmenter vos chances de conception.

### Principaux points de cette leçon:

- Il ya quelques jours de chaque cycle que vous pouvez tomber enceinte.
- Le moment de votre cycle où les rapports peuvent aboutir à la conception est appelée "la fenêtre fertile".
- La longueur maximale de la fenêtre fertile est de six jours.
- Les jours les plus susceptibles que les rapports se traduira par la conception sont les deux jours avant l'ovulation et le jour de l'ovulation.
- Votre modèle de fécondité est unique pour vous. Vous ne pouvez pas avoir un "texte-livre" modèle de fécondité.
- Tracer vos signes de fertilité vous aidera à trouver votre fertile jours les plus et de déterminer votre date d'ovulation.
- Un facteur important pour une grande partie des couples qui éprouvent des difficultés de conception est le moment des rapports pauvres par rapport à l'ovulation.
- Les couples qui "focus" les relations dans leur fenêtre fertile ont des taux plus élevés de manière significative la conception.

### Plus d'informations ...

Parfois appelée «connaissance de la fécondité" ou "naturelles de planification familiale», la cartographie de fécondité est basée sur la compréhension que nous pouvons identifier la fertile fenêtre les jours où la conception est possible, en observant nos signaux fertilité naturelle.

Dans chaque cycle il ya quelques jours qui composent la fenêtre fertile.

La fécondité de cartographie consiste donc à observer et d'enregistrer vos signes de fertilité de sorte que vous pouvez facilement voir votre état de fertilité par jour et d'identifier votre période la plus fertile. Il est très efficace parce que votre corps fournit des indices (signes de fertilité) que vous parler de votre état de fertilité au long de votre cycle.

Les signes de fécondité primaires sont:

1. votre température basale (TB), qui augmente après l'ovulation.
2. le niveau du liquide cervical, parfois appelée la glaire cervicale (CM), qui reçoit de plus en plus humide, clair et extensible à l'approche de l'ovulation.

(Comment observer et liste de ces signes seront discutés plus en détail dans vos prochaines leçons).

L'époque où la conception est possible sont les jours juste avant et y compris le jour de l'ovulation. Sur la base de la durée de vie maximale des spermatozoïdes et des ovules humains, (cinq jours pour le sperme et un jour pour l'ovule) cette fenêtre fertile est d'au plus six jours. Cette fenêtre maximale est donc composé des cinq jours avant l'ovulation et le jour de l'ovulation.

Bien que la grossesse est techniquement possible lors de cette journée fenêtre de six ans, la plupart des grossesses en fait peut être attribué à des rapports de moins de deux jours avant l'ovulation jusqu'au jour de l'ovulation.

Cela fait une fenêtre fertile pratique de trois jours seulement à chaque cycle: deux jours avant l'ovulation et le jour de l'ovulation elle-même.

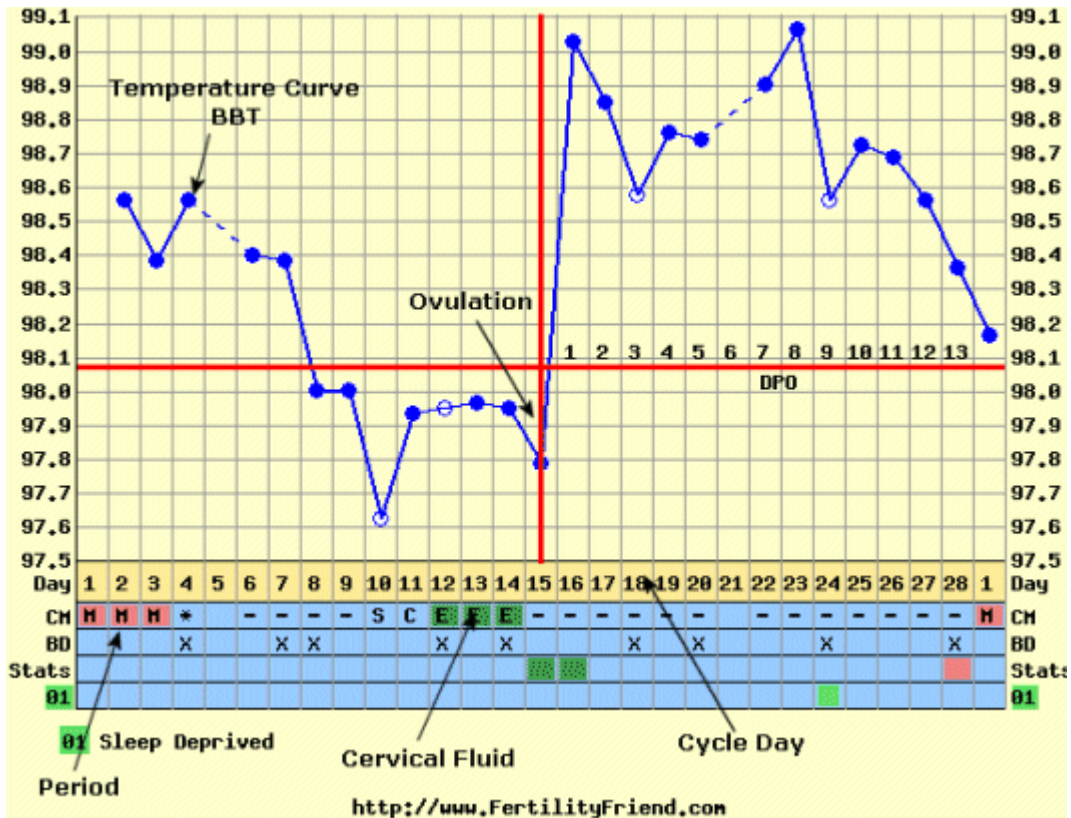
Tracer vos signes de fertilité vous aide à trouver ces jours afin que vous puissiez mieux le temps des rapports de tomber enceinte. Les couples qui sont conscients de leur période de fertilité et les relations se concentrer durant cette période ont été trouvés à une plus forte des taux de conception que les couples qui ne sont pas conscients de leur période la plus fertile.

Vous pouvez nous a dit que l'ovulation ou sont les plus fertiles au jour 14 de votre cycle menstruel, à mi-cycle, ou même 14 jours avant votre période est attendue. Ces hypothèses sont fondées sur les moyennes et grandes, ils peuvent ne pas être vrai pour vous, même si vos cycles sont réguliers.

Votre modèle de fécondité propre est unique à vous et vous consignez votre fertilité vous aidera à voir et à trouver les jours que vous êtes plus susceptible de concevoir.

Afin de maximiser vos chances de conception, il est recommandé d'avoir des rapports tous les jours ou au moins tous les deux jours pendant votre période féconde et durable jusqu'à ce qu'un changement clair thermique peut être détecté sur votre carte.

Le tableau ci-dessous montre comment tracer la fertilité peut vous montrer comment identifier vos jours fertiles et votre date d'ovulation.



## Leçon 2 Tracer Essentials

### Objectifs de la leçon:

- Très vite voir les aspects les plus fondamentaux de la fertilité des graphiques
- Être en mesure de commencer à planifier votre fertilité des signes

### Principaux points de cette leçon:

- Votre cycle menstruel et de démarrage de votre liste de fécondité le premier jour des saignements menstruels intégral. Il s'agit d'un cycle jour (CD1).
- Vos signes de fertilité primaires sont vos température basale du corps (BBT) et le liquide cervical (FC ou CM).
- Pour planifier votre fertilité, vous avez besoin d'enregistrer votre température au réveil et le moment où elle a été prise, votre col de l'utérus observations fluide, lorsque vous avez des rapports sexuels et si vous avez des saignements menstruels.
- Cela prend juste quelques minutes par jour pour observer et enregistrer vos signes.

Pour commencer vous consignez votre signes de fécondité, vous avez besoin:

1. Un thermomètre BBT (le paquet dit "basal" ou "la fécondité" thermomètre), disponible à votre pharmacie locale ou de la pharmacie. Si vous n'avez pas un thermomètre BBT ou ne peut pas en trouver un, vous pouvez commencer avec un thermomètre numérique précis (pas de thermomètre pour l'oreille!)
2. Un désir de comprendre et de prendre soin de votre corps.

**Mise en route:** Un tableau de fertilité, comme votre cycle menstruel, commence le jour du cycle 1 (CD1). C'est le premier jour de votre période (plein débit rouge, pas des taches). Vous pouvez commencer à tracer au début de votre prochain cycle. Si vous choisissez de démarrer avant la prochaine période (de nombreuses personnes ne veulent pas attendre!) Assurez-vous que l'un cycle jour sur votre tableau de fécondité reflète une journée de votre dernier cycle, le premier jour de votre cycle menstruel dernière (LMP).

**Vérification de vos signes de fertilité primaires ne prend que quelques minutes chaque jour.**

**Les signes essentiels à vérifier sont:**

- votre col de l'utérus observations fluide
- votre température au réveil
- le temps que vous avez pris votre température
- quand vous avez des relations
- Lorsque vous avez des saignements menstruels

**Secondaire fécondité signes et primaire:** le niveau du liquide cervical et votre température basale du corps sont considérées comme des signes de fertilité de votre primaire. Tels sont les signes qui sont vraiment nécessaires pour obtenir une interprétation fiable. Les signes secondaires, telles que la position du col utérin et de la texture, des résultats à partir de kits et de dispositifs et d'autres, des observations personnelles peuvent aider à offrir un aperçu ajouté dans l'interprétation.

Le plus important, ou *primaire*, les signes de fertilité sont vos **température basale du corps (BBT)** et votre **fluide col de l'utérus**. Votre température basale du corps peut être mesuré lorsque vous vous réveillez le matin en utilisant un thermomètre spécial bon marché que vous pouvez acheter à la pharmacie. Vous pouvez facilement observer le niveau du liquide cervical quand vous allez à la salle de bains.

Votre base température du corps augmente après l'ovulation en raison de la progestérone a augmenté dans le sang. Votre fluide col de l'utérus est le liquide qui est produite par le col que l'ovulation approche. Vous pouvez voir et le sentir dans ou en dehors de votre vagin. fluide col de l'utérus, qui est parfois appelé glaire cervicale (CM), les changements au cours du cycle en fonction de votre état de fertilité. Il devient aqueux et extensible, comme le blanc d'oeuf cru lorsque vous êtes le plus fertile juste avant l'ovulation.

Prenant note de ces observations et de les enregistrer suffit de fournir les indices nécessaires pour aider à temps les rapports de manière appropriée de tomber enceinte et voir quand (et parfois *si*) l'ovulation. D'autres, secondaires, des signes en option peut ajouter la perspicacité d'appoint et d'aider à vérifier par recoupement l'interprétation de vos signes de fertilité primaire.

Secondaire, les signes de fertilité en option que vous pouvez choisir d'observer les suivants: de la position, la texture des observations et d'ouverture de votre col de l'utérus, les résultats des tests commerciaux et les dispositifs, et d'autres observations personnelles que vous apprenez à associer à votre fertilité.

L'observation et l'enregistrement de ces signes de fertilité, vous pouvez voir quand vous êtes fertile sur un graphique. Les informations peuvent être analysées et interprétées et les commentaires vous permet de voir lorsque vous approchez de l'ovulation, lorsque vous avez déjà ovulé, quand vous devriez vous attendre de votre période ou un test de grossesse positif, avec les autres connaissances qui vous aideront à devenir enceinte et se renseigner sur votre modèle de fécondité unique.

Tracer avec FertilityFriend.com, vous entrez vos observations quotidiennes sur vos signes de fertilité en ligne sur votre compte personnel sur une utilisation des données de saisie du formulaire à la main.

Les commentaires, d'interprétation et d'analyse interactive et automatiquement mis à votre disposition.

L'analyse vous indiquera le meilleur moment pour avoir des rapports sexuels afin de maximiser vos chances de chaque cycle.

Il vous montrera où vous êtes fertile, lorsque vous avez ovulé, lorsque vous ne sont plus fertiles, quand vous attendez période si vous n'êtes pas enceinte, et quand vous pouvez vous attendre un test de grossesse résultat fiable.

### Leçon 3 phases du cycle de Votre

#### Objectifs de la leçon:

- Être capable d'identifier et de comprendre les événements majeurs et les phases du cycle menstruel.
- Construire une base de connaissances sur le cycle menstruel de sorte que la cartographie de fécondité est logique.

#### Principaux points de cette leçon:

- Le cycle menstruel peut être divisé en phases suivantes: les règles, la phase folliculaire (avant l'ovulation), l'ovulation et la phase lutéale (après l'ovulation).
- L'ovulation est l'événement qui divise les phases folliculaire et lutéale.
- La durée de la phase folliculaire peut varier d'un cycle à cycle et de femme en femme. Il s'agit de la durée de la phase folliculaire qui détermine la durée du cycle et des variations de la longueur du cycle.
- La longueur de la phase lutéale est constante, qui changent peu souvent de plus de un ou deux jours d'un cycle à la même femme.
- La phase lutéale dure habituellement de 12-14 jours, mais peut durer de 10-16 jours.
- Le meilleur moment pour concevoir est juste avant et pendant l'ovulation.

#### Plus d'informations ...

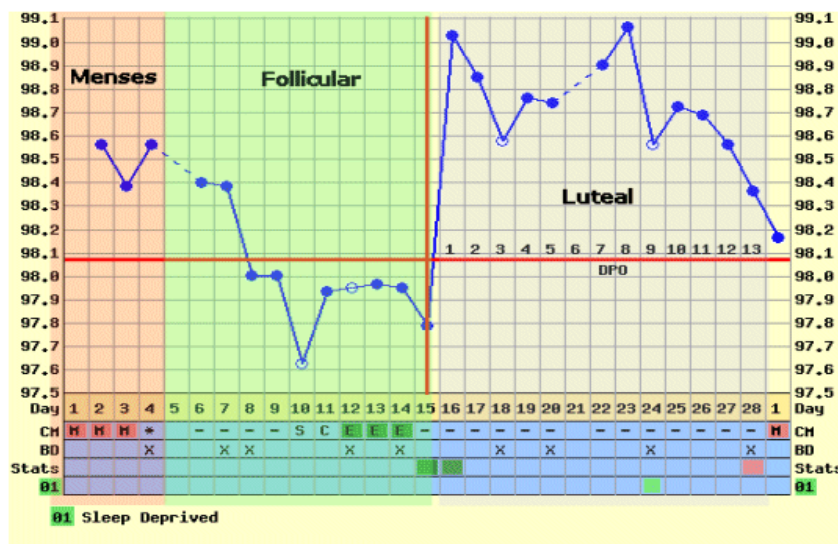
Cette leçon, bien plus compliqué que de nombreuses leçons de ce cours, est inclus vers le début du cours, car vos signes de fertilité et votre carte sera plus important pour vous quand vous pouvez les mettre en corrélation avec les événements importants et les processus hormonaux de votre cycle menstruel.

#### Phases du cycle:

Votre cycle est composé des phases suivantes:

- **Règles (M):** C'est votre période. Vous ne sont généralement pas fertiles à ce moment.
- **Phase folliculaire:** La phase folliculaire s'étend du début du cycle jusqu'à l'ovulation. Au cours de cette phase, les follicules ovariens se développent et mûrissent et votre corps se prépare pour l'ovulation. Un follicule devient dominant que la phase de progression. La durée de cette phase peut varier d'une femme à une de cycle en cycle. Vous êtes le plus fertile à la fin de cette phase dans les jours précédant et incluant l'ovulation. L'oestrogène, une hormone qui domine cette phase.
- **L'ovulation:** C'est l'événement qui divise les phases folliculaire et lutéale. Déclenchée par une poussée d'hormone lutéinisante (LH), les ruptures follicule ovarien et les communiqués de l'ovule qui peut ensuite être fécondé.
- **Phase lutéale (PL):** C'est le moment de l'ovulation jusqu'à la fin du cycle. Si vous concevez, l'œuf fécondé s'implante dans votre muqueuse utérine environ 7-10 jours dans cette phase. S'il n'ya pas de conception, la muqueuse utérine sera versé (il s'agit de votre période) et votre corps commencera à se préparer à un nouveau cycle. Cette phase dure habituellement 12-14 jours, mais peut durer entre 10-16 jours. La longueur de cette phase est assez constante d'un cycle à la même femme. La progesterone est l'hormone qui domine cette phase.

Le tableau ci-dessous montre les phases du cycle:





Et plus encore ...

## Qu'est-ce qui se passe pendant les phases du cycle menstruel?

Votre cycle menstruel est entraîné par les hormones. Les hormones sont des substances biochimiques qui sont produites dans une zone de votre corps et transportées dans le sang d'envoyer des signaux qui déclenchent des réponses dans une autre partie de votre corps. Les hormones qui contrôlent la fertilité des signaux sont produits dans les domaines suivants:

- hypothalamus (dans votre cerveau)
- antérieure de l'hypophyse (également dans votre cerveau, située derrière et attaché à l'hypothalamus)
- ovaires
- glandes surrénales (situées sur le dessus de vos reins).

Une série de mesures hormonales déclenchent les événements de votre cycle menstruel:

1. Au début de votre cycle menstruel, l'hypothalamus produit la GnRH (gonadotropin-releasing hormone). Les impulsions de la GnRH dans le sang par l'hypothalamus à l'hypophyse par à-coups toutes les 60-90 minutes à partir de règles jusqu'à l'ovulation. La GnRH signaux de la glande pituitaire antérieure à sécréter de la FSH (folliculo-Stimulating Hormone) et plus tard LH (hormone lutéinisante). C'est ce qui se passe quand vous avez vos règles et dans les jours avant l'ovulation.
2. L'hormone folliculostimulante (FSH), comme son nom l'indique, stimule le développement et la maturation des follicules dans les ovaires. L'un de ces follicules deviendra dominante et contient l'ovule qui sera publié lors de l'ovulation. Les follicules en développement commencent à produire de l'œstrogène.
3. L'œstrogène libéré par les follicules en développement, et plus tard par le follicule dominant, les causes de la muqueuse de l'utérus, l'endomètre, à croître et à s'épaissir en vue de l'implantation d'un ovule fécondé.
4. Vers le septième jour de votre cycle en moyenne (mais cela peut varier considérablement) le follicule dominant prend le relais. Les oeufs à l'intérieur des follicules d'autres perdent leur nourriture et meurent comme le font les cellules folliculaires.
5. Le follicule dominant produit une forte augmentation des œstrogènes. (Vous pouvez reconnaître ce stade du cycle en suivant de près le niveau du liquide cervical). L'œstrogène est à son apogée un ou deux jours avant l'ovulation.
6. Cette poussée d'œstrogènes signaux de la libération de la LH (hormone lutéinisante). C'est l'hormone qui est mesurée par des kits de prédiction d'ovulation (OPKs). LH voyage à travers la circulation sanguine à l'ovaire où il provoque l'ovaire de libérer des enzymes qui font un trou dans le sac du follicule dominant. Cela provoque le follicule dominant à la rupture et la libération de l'ovule dans la trompe de Fallope où il peut être fécondé. C'est l'ovulation. Le pic de LH est nécessaire pour l'ovulation. Le pic de LH (la plus forte concentration de LH) se produit 12-24 heures avant l'ovulation, mais LH commence à monter environ 36 heures avant l'ovulation.
7. L'œstrogène chute considérablement après l'ovulation.
8. Le follicule dominant, transformé par LH, devient le corps jaune après l'ovulation. Cette phase de votre cycle après l'ovulation est appelée la phase lutéale, depuis la production d'hormones est régie par le corps jaune. Le corps jaune continue de produire une petite quantité d'œstrogènes, mais maintenant, produit également de la progestérone. La progestérone est l'hormone qui domine cette phase de votre cycle. Comme l'œstrogène, la progestérone est nécessaire au développement de l'endomètre afin que l'œuf fécondé puisse s'y implanter et doit être nourri la fécondation se produit. Votre BBT (température basale du corps) augmente en raison de la production de progestérone.
9. Si un ovule est fécondé et l'implantation de l'oeuf fécondé se produit, Corpus luteum vie est prolongée. Dans les cycles de conception, le corps jaune continue de produire de la progestérone et des œstrogènes et le développement de l'endomètre continue. L'hormone de la grossesse, hCG commence à être produite lorsque les implants oeuf fécondé, à environ 7-10 jours l'ovulation passé. Que la grossesse avance, la production d'hormones est pris en charge par le placenta.
10. S'il n'y a pas de grossesse, le corps jaune meurt, les niveaux de l'automne de la progestérone, et un nouveau cycle commence.

## **Leçon 4** **hormones et la fertilité des Signaux Votre**

### Objectifs de la leçon:

- Comprendre le rôle des hormones dans le cycle menstruel.
- Comprendre comment les processus hormonaux se rapportent à vos signaux de fertilité.

### Principaux points de cette leçon:

- Les signes de fécondité suivant parler de la présence d'**œstrogènes** : liquide cervical, la position du col utérin, de la salive des microscopes, des indicateurs de fertilité.
- Température basale du corps (BBT) parle de la présence de **la progestérone**.
- L'ovulation prévision Kits (OPKs) et certains indicateurs de fertilité parler de la présence d' **hormone lutéinisante (LH)**.
- L'œstrogène est élevée avant l'ovulation.
- La progestérone est élevée après l'ovulation et pendant la grossesse.
- Hormone lutéinisante (LH) pics juste avant l'ovulation et est responsable d'avoir causé la rupture de la poche de l'ovaire de libérer l'ovule à l'ovulation.

### Plus d'informations ...

Chacun des signaux de fécondité que vous observez lorsque vous tracer votre signes de fécondité correspond à un processus hormonaux et la présence d'hormones dans le sang. L'œstrogène et la progestérone sont des hormones importantes qui offrent des signaux que vous observez lorsque vous consignez vos signes de fertilité.

Estrogen domine votre cycle menstruel au cours de votre pré-ovulation (folliculaire) de phase. La progestérone prend le relais après l'ovulation, pendant votre phase lutéale. La progestérone est aussi l'hormone dominante pendant la grossesse devrait se produire conception.

Votre fluide col de l'utérus et du col utérin fournir des indices sur la position des oestrogènes, comme le font microscopes la salive et les moniteurs de la fécondité.

Votre température basale du corps (BBT) vous informe de la présence de la progestérone.

Ovulation Kits de prévision et de certains types de moniteurs de fécondité vous parler de la présence de LH (hormone lutéinisante), l'hormone dernier sommet avant l'ovulation.

## **Les œstrogènes et la fertilité des signes Votre**

Les œstrogènes se réfère à un groupe d'hormones qui stimulent la croissance et de renforcer les tissus. Il est nécessaire pour construire le revêtement de l'utérus afin qu'il puisse alimenter et maintenir un ovule fécondé. Lorsque nous parlons de la fécondité, le type d'oestrogène nous nous référons à l'estradiol est appelé. Cet oestrogène est produit par l'ovaire follicules en développement et plus tard, en quantités croissantes, par le follicule dominant avant qu'il soit libéré lors de l'ovulation. L'œstrogène joue de nombreux rôles dans la reproduction:

- Estrogen signaux de la libération de LH (hormone lutéinisante) qui est nécessaire pour déclencher l'ovulation.
- L'estrogène est nécessaire pour bâtir l'endomètre (la muqueuse de l'utérus) afin que l'œuf fécondé peut trouver la nourriture et l'implant.
- L'œstrogène produit fluide col de l'utérus qui est nécessaire pour le sperme de Voyage à la trompe de Fallope où l'œuf peut être fécondé.
- Les œstrogènes col de l'utérus pour adoucir et ouverte de sorte que les spermatozoïdes peuvent pénétrer et d'atteindre les trompes de Fallope pour la fertilisation.

Certains signes d'oestrogène accru que vous pouvez facilement observer par vous-même sont la présence, la quantité et la consistance du liquide cervical et de la position et la texture du col de l'utérus. Ces signes offrent certains des meilleurs indicateurs de l'état de votre fertilité.

## **La progestérone et la fertilité des signes**

Bien que les estrogènes sont omniprésents la pré-ovulatoire, la phase folliculaire du cycle, la progestérone domine la post-ovulatoire, la phase lutéale du cycle. Avant l'ovulation, la progestérone est présente seulement dans les petits montants très. Après l'ovulation, la progestérone est produite par le corps jaune (le reste du follicule ovarien après l'ovulation), et est présent dans des quantités plus élevées de façon spectaculaire. La progestérone joue les rôles suivants:

- La progestérone rend la muqueuse de l'utérus mou et spongieux afin que l'œuf fécondé peut s'accrocher à elle et l'implant.
- La progestérone est nécessaire pour appuyer et soutenir la grossesse.
- La progestérone provoque votre température basale du corps (BBT) à augmenter après l'ovulation pour qu'il soit mesurable avec un thermomètre BBT.
- La progestérone provoque votre BBT rester élevée pendant la grossesse.

## Hormone lutéinisante (LH) et de la fertilité des signes

Hormone lutéinisante (LH) est l'hormone dernier sommet avant l'ovulation et est l'hormone responsable du déclenchement de la rupture de la poche de l'ovaire qui libère l'ovule lors de l'ovulation. Cette hormone peut être mesurée par des kits de prédiction d'ovulation (OPKs) et surveille la fécondité que l'utilisation des produits chimiques afin d'identifier sa présence dans l'urine.

La présence de quantités accrues de LH dans l'urine, détectée par OPKs, signifie généralement que vous l'ovulation dans les 12-24 heures, mais cela peut varier légèrement en fonction de votre profil hormonal propre. LH n'est pas sorti tout à coup, mais il monte et descend pendant environ 24-48 heures.

La montée de LH commence généralement tôt le matin pendant que vous dormez, et il faut 4-6 heures pour qu'il apparaisse dans votre urine après. Pour cette raison, premières urines du matin ne peut pas donner le meilleur résultat. Essais en milieu de journée est habituellement recommandé. Il est important de suivre les instructions de votre OPK pour des résultats optimaux.

Beaucoup de femmes tels que des trousse de prédiction de l'ovulation, même si elles ne sont pas en mesure de confirmer ou d'identifier précisément l'ovulation, car ils peuvent vous dire que l'ovulation est imminente. Il est important, cependant, de ne pas compter *exclusivement* sur les relations OPKs pour le calendrier et l'identification de votre période la plus fertile.

C'est parce que vous peut-être déjà fertile *avant* votre OPK rend positive. Vous pouvez les utiliser comme de contre-vérifier les signes de fertilité d'autres et d'offrir des indices supplémentaires sur l'ovulation imminente. Ils peuvent être particulièrement utile si vous avez des cartes ambiguë.

Si vos cycles sont irréguliers ou très longs, OPKs peut être très coûteuse, car vous pourriez avoir besoin d'utiliser plusieurs tests pour être sûr d'attraper le pic de LH.

## **Leçon 5**

### **Tout à propos de col de l'utérus fluides**

#### Objectifs de la leçon:

- Comprendre le rôle du liquide cervical dans la reproduction et la cartographie de la fécondité.
- Apprenez à identifier et à reconnaître ce que les différents types de liquides col de l'utérus révèlent au sujet de votre état de fertilité.

#### Principaux points de cette leçon:

- fluide changements col de l'utérus à travers le cycle menstruel et est un signe de fertilité primaire.
- fluide col de l'utérus est le meilleur signe pour l'apprentissage de la présence d'oestrogènes dans le sang.
- fluide col de l'utérus est l'un des meilleurs signes de vous dire quand vous êtes le plus fertile avant l'ovulation.
- Lorsque l'oestrogène est élevé et que vous êtes le plus fertile, le liquide cervical est extensible et ressemble à blanc d'oeuf cru.
- Lorsque vous essayez de concevoir, il est recommandé d'avoir des rapports quand on observe fertiles du col de fluide de qualité.
- col de l'utérus fluide a des propriétés semblables à la semence et remplit des fonctions similaires: pour soutenir, nourrir et le transport des spermatozoïdes.
- Dans un cycle menstruel typique, le liquide cervical commence peu sec et juste après la menstruation, se collant ou pâteux, puis crème avant la plus fertile, et le blanc d'oeuf liquide aqueux est observé lorsque vous êtes le plus fertile autour de l'ovulation. Après l'ovulation, le liquide cervical est encore rare et sec.
- L'ovulation se produit habituellement autour de la dernière journée que la qualité du liquide cervical fertile est observée. Ceci est souvent appelé le "pic" de la journée.

#### Plus d'informations ...

fluide col de l'utérus (FC) est parfois également appelée la glaire cervicale (CM). Elle se réfère à le fluide produit par les cryptes du col pendant le cycle menstruel. Changement dans le cycle menstruel, en réponse aux hormones ovariennes, le liquide cervical est observable au niveau du col ou lors de son passage dans le vagin.

Et le plus efficace moyen le plus facile de connaître la présence et la quantité d'estrogène dans le sang (et donc gagner des indices sur votre état de fertilité) est d'examiner le niveau du liquide cervical comme elle change au cours de votre cycle menstruel. L'observation de ces changements offre un signe de fertilité primaire qui peut vous en dire beaucoup sur ce qui se passe avec votre fertilité.

Lorsque vous ne sont pas fertiles, au début de votre cycle et après l'ovulation, le liquide cervical est sec et peu ou collant et ne peut être pénétré par un spermatozoïde. A ces moments-fertile non, le vagin est très acide et est même hostile aux spermatozoïdes. fluide col de l'utérus à cette époque forme une barrière qui se branche le canal cervical et empêche les bactéries de pénétrer dans l'utérus.

Comme la présence d'oestrogènes augmente considérablement à l'approche de l'ovulation, ce qui stimule la production de grandes quantités de liquide col de l'utérus qui est mince, élastique, aqueuse et alcaline et réceptifs à la pénétration des spermatozoïdes. Ce liquide le plus fertile est le mieux décrit comme ressemblant à blanc d'oeuf cru.

"Blanc d'oeuf" fluide cervical nourrit les spermatozoïdes et leur permet de se déplacer et de se développer pour les quelques jours autour de l'ovulation lorsque vous êtes le plus fertile. Lorsque ce type de fluide col de l'utérus est présent, les spermatozoïdes peuvent être nourris et transportés à l'intérieur de votre appareil génital. Une fois dans votre appareil reproducteur dans le liquide cervical fertile, les spermatozoïdes peuvent attendre l'ovule d'être libéré. Ce "blanc d'oeuf" fluide est habituellement observée dans les jours les plus fertiles juste avant l'ovulation, le séchage en place rapidement après l'ovulation.

L'ovulation est le plus susceptible de se produire le dernier jour que la qualité du liquide cervical fertile est observée, mais cela peut varier. Cette journée est souvent appelé le «pic» du col utérin jour fluide, même si elle ne peut être le jour où le liquide le plus fertile du col utérin est observée. fluide observations col de l'utérus, cependant, ne peut pas vous dire avec certitude que vous avez ovulé-vient que l'oestrogène est élevé, et l'ovulation est probablement l'approche.

fluides observations col de l'utérus dire quand vous êtes plus susceptibles d'être fertiles et offrent un excellent moyen de faire du baby-temps les rapports sexuels. Pour être sûr que vous avez effectivement ovulé et ne sont plus fertiles, vous aurez besoin pour votre tableau de température et ainsi observer un décalage thermique (élévation de température) sur votre carte.

L'avantage principal du fluide signe col de l'utérus est sa capacité à répondre à la question «Suis-je fertile? qui est au moins aussi pertinente que la question «Quand ai-je ovuler? Ce n'est pas nécessairement la même question.

### **Amazing fluides col de l'utérus**

La fonction principale du liquide cervical fertile en matière de reproduction est similaire à celle de la semence: comme un moyen de nourrir les spermatozoïdes et les migrations. survie des spermatozoïdes et de la migration après le rapport sexuel est importante parce que les rapports sexuels est rarement programmée pour coïncider exactement avec l'ovulation. fécondation réussie dépend de la constante de stockage et la libération des spermatozoïdes à la partie supérieure de l'appareil reproducteur féminin à travers le temps l'ovulation. Augmentation du liquide cervical peut également entraîner une augmentation de la libido (désir sexuel) et produit de lubrification de faire des rapports plus confortable et agréable à cette époque.

**Col de l'utérus fluides soutient la survie des spermatozoïdes dans les voies suivantes:**

- Ils sont admis dans l'appareil reproducteur de l'environnement vaginal.
- Ils sont filtrés, ne laissant que morphologiquement sperme normal de procéder.
- Elles sont encouragées et appuyées biochimique.
- Ils sont stockés de côté de sortie de sorte qu'il peut y avoir un approvisionnement constant d'assurer que la libération du sperme peut être coordonnée avec l'ovulation afin que la conception peut se produire.

### **"Typique" Pattern col de l'utérus fluides**

Bien que le niveau du liquide modèle col de l'utérus peuvent varier d'un cycle à cycle et il peut varier d'une femme à un type de fluide structure cervicale ressemble à ceci:

1. Immédiatement après la menstruation il ya habituellement une sensation de sécheresse vaginale et il ya peu ou pas de liquide cervical.
2. Après quelques jours de sécheresse, il ya normalement un fluide col de l'utérus qui est le mieux décrit comme «collant» ou «pâteux», mais pas mouillé. Bien que ce type de fluide col de l'utérus n'est pas propice à la survie des spermatozoïdes de ces jours peut être considéré comme «peut-être fertile" s'il est reconnu avant l'ovulation.
3. Suite à ces «collants» jours, la plupart des femmes en général l'avis d'un fluide col de l'utérus qui est le mieux décrit comme "crémeux". Ce fluide peut être de couleur blanche, jaune ou de couleur beige et a l'aspect et la convivialité de lotion ou de crème. À ce stade, le vagin peut se sentir humide et cela indique possible augmentation de la fécondité.
4. Le fluide le plus fertile du col qui va suivre. Ce liquide le plus fertile regarde et se sent comme du blanc d'oeuf cru. Elle est glissante et peut être étiré de plusieurs centimètres entre vos doigts. Il est généralement claire et peut être très liquides. Le vagin est humide et lubrifiée. Ces jours sont considérés comme les plus fertiles. C'est le fluide qui est le plus amical et réceptif aux spermatozoïdes. Il ressemble beaucoup à du sperme et, comme le sperme, peut agir comme un transport des spermatozoïdes.
5. Après l'ovulation, fertile ne sèche très rapidement et le vagin est plus ou moins sec jusqu'à ce que le prochain cycle. Certaines femmes peuvent remarquer de petites quantités de fluide prospectifs fertile après l'ovulation le corps jaune produit de petites quantités d'oestrogène, mais vous n'êtes pas du tout fertile après l'ovulation a été confirmée.

<b>Liquide de type col de l'utérus</b>	<b>Correspondant état de fertilité</b>
Sec	Probablement pas fertile
Guant	Probablement pas fertile
Crémeux	Peut-être fertile
Aqueux	Fertile
Le blanc d'œuf	Les plus fertiles

## Leçon 6

### Comment observer, graphique, et d'enregistrer vos fluides col de l'utérus

#### Objectifs de la leçon:

- Apprenez à identifier les types de liquides col de l'utérus.
- Apprendre comment tracer et d'enregistrer votre col de l'utérus observations fluide.

#### Principaux points de cette leçon:

- Vous pouvez vérifier le niveau du liquide cervical dans l'une des façons suivantes, mais vous devez être cohérent: quand vous allez à la salle de bains en observant le papier hygiénique après vous essuyez votre vagin; avec vos doigts dans votre vagin propre à tout moment, contrôler en interne à col de l'utérus et «excavation» tout liquide avec les doigts.
- Lors de l'examen de votre col de l'utérus fluide, un avis l'humidité, extensibilité, la couleur, la texture et la consistance.
- Ce règlement est cité dans l'ordre de moins à la plus fertile, notez vos observations comme «sec», «collante», «crème», «liquide» ou blanc d'œuf ».
- Vous pouvez vérifier votre col de l'utérus fluide à plusieurs reprises dans une journée. Toujours enregistrer le type le plus fertile que vous voyez.

#### Plus d'informations ...

Votre leçon précédente a examiné les propriétés du liquide cervical et son rôle dans la fertilité et la reproduction. Vous connaissez déjà les nombreux rôles de liquide col de l'utérus et que vous savez vous considérez fertile quand vous voyez aqueuse ou "blanc d'oeuf" fluide col de l'utérus. Cette leçon est d'autant sur la façon d'enregistrer et de tracer votre col de l'utérus observations fluide.

fluide col de l'utérus est généralement observable dans le vagin et peut être contrôlé à tout moment avec des mains propres ou avec du papier hygiénique. Vous pouvez le vérifier à l'extérieur car il sort du vagin, ou en interne au niveau du col. La plupart des gens trouvent plus facile de vérifier à l'extérieur, mais si le fluide col de l'utérus semble peu, vous pouvez vérifier à l'interne.

Note: Evitez de consulter vos fluides col de l'utérus juste avant ou après les rapports que l'excitation et les liquides séminaux va fausser vos observations.

Comment faire pour vérifier pour le fluide à l'extérieur du col utérin

Le moyen le plus pratique pour vérifier le niveau du liquide cervical est de présenter des observations lorsque vous allez à la salle de bains. Lorsque vous nettoyez, vous pouvez le constater ce que, si quelque chose, vous trouverez sur le papier hygiénique. Ce sera bientôt une seconde nature et vous vous trouverez remarquer votre liquide col de l'utérus chaque fois que vous passez à la salle de bains. Vous pouvez également utiliser vos doigts propres pour vérifier fluide col de l'utérus à tout moment. Vous pouvez également remarquer un peu de liquide col de l'utérus dans vos sous-vêtements.

Les choses à noter lors de la vérification de votre fluide col de l'utérus

- Le vagin se sentir humide ou sec?
- Y a-t-il un liquide sur le tissu?
- Comment est-il?
- De quelle couleur est-il?
- Que la cohérence est-elle?
- Combien y a-t-il?
- Comment se sent-on quand on la touche?
- Pouvez-vous le trajet entre votre pouce et votre index?

Si vous avez des difficultés à trouver du liquide cervical, vous pouvez envisager de le vérifier à l'interne. Vérifier le niveau du liquide cervical interne

Si vous cochez le niveau du liquide cervical par l'observation intérieure, seule la méthode de collecte du fluide est différente. Sinon, suivez les mêmes étapes et des observations que l'observation extérieure a noté ci-dessus.

Pour recueillir du liquide cervical interne, procédez comme suit:

1. Insérer deux doigts dans votre vagin jusqu'à ce que vous pouvez sentir votre col de l'utérus.
2. Un doigt devrait être de chaque côté du col de l'utérus.
3. Appuyez doucement sur le col utérin.
4. Recueillir le liquide en déplaçant vos doigts pour l'ouverture du col de l'utérus.
5. Retirez vos doigts et de les séparer lentement.
6. Faites vos observations comme il est indiqué pour l'observation de fluide externe.

Comment faire pour enregistrer votre col de l'utérus observations fluide

Peu importe comment vous observez le niveau du liquide cervical (avec les doigts, le papier hygiénique, dans votre sous-vêtements ou en interne si nécessaire) le moyen d'enregistrer ce sera la même.

Toujours enregistrer votre type le plus fertile de liquide col de l'utérus, même si vous avez remarqué plus d'un type de fluide col de l'utérus dans une journée ou même si elle est peu développée. C'est ainsi que vous ne manquerez pas un jour potentiellement fertiles et que vous avez une manière cohérente de garder une trace de votre liquide cervical de cycle en cycle.

Voici les types de fluide cervical d'enregistrer à FertilityFriend.com. Pas tout le monde d'expériences tout type de liquide cervical. Juste enregistrer les types que vous obtenez. Vous pouvez également avoir un peu de liquide cervical qui ne semble pas "apte" parfaitement dans aucune catégorie. Dans ce cas, l'enregistrer dans la catégorie la plus fertile qui semble le mieux pour s'adapter.

Par exemple, si vous remarquez dans une journée que vous avez du liquide cervical qui semble correspondre quelque part entre crémeuse et blanc d'oeuf, de l'enregistrer comme du blanc d'œuf. De même, si vous avez les deux crème et l'œuf liquide blanc dans la même journée, l'œuf record blanc sur votre carte.

- **Sec** : Enregistrez votre fluide cervical comme «sec» si vous n'avez pas de fluide présente cervicale à tous, si vous remarquez pas fluide du col utérin dans vos sous-vêtements, et si l'extérieur de votre vagin est sec. Vous pouvez vous attendre à voir les deux jours secs avant l'ovulation et après la période après l'ovulation. Compte rendu «à sec» si vous n'êtes pas en mesure de recueillir ou de voir tout fluide col de l'utérus, même si votre vagin sent légèrement humide à l'intérieur.
- **Sticky** : Enregistrez votre col de l'utérus comme fluide "collant" si elle est gluante, collante, une raideur ou friable et si elle se casse facilement et rapidement, et si elle n'est pas facilement étiré. Il sera probablement jaunâtre ou blanc, mais peut aussi être nuageux / clair. Vous pouvez ou ne pouvez pas voir certains col de l'utérus fluide collant avant et après l'ovulation.
- **Crémeux** : Enregistrez vos fluides col de l'utérus comme «crème» si elle est comme lotion pour les mains, blanc ou jaune ou nuageux / clair, comme le lait ou la crème, la mayonnaise ou comme une solution d'eau de la farine /. Il peut se détendre légèrement mais pas beaucoup et se brisent facilement.
- **Aquatique** : Entrez "coupé" si le niveau du liquide cervical est claire et ressemble le plus à l'eau. Il peut être également extensible. Ce fluide col de l'utérus est considéré comme fertiles, ce qui peut être votre col de l'utérus fertile liquide le plus ou vous pouvez l'obtenir avant d'arriver oeuf liquide blanc col de l'utérus ou si vous ne pouvez pas obtenir ce type de fluide du tout.
- **Blanc d'œuf** : C'est votre col de l'utérus fertile plus fluide. Record "blanc d'oeuf", si le niveau du liquide cervical regarde tous comme le blanc d'oeuf cru, est extensible et clair, ou clair teinté de blanc, ou même clair teinté de rose. Il ressemble aussi à du sperme (et a beaucoup de propriétés physiques même de permettre aux spermatozoïdes de Voyage et de se nourrir). Vous devriez être en mesure de le tronçon entre le pouce et l'index.
- **Spotting** : Record "spotting" lorsque vous avez ou le rouge foncé rose / taches brunes qui laissent une petite marque sur vos sous-vêtements ou culottes de ligne ou que vous ne voyez quand vous essayez. Si elle ne nécessite pas un coussin ou un tampon, l'enregistrer en tant que taches plutôt que de règles. Vous pouvez voir des taches avant ou après votre période, au moment de l'ovulation ou au moment de l'implantation, si vous concevez. Ne pas commencer une nouvelle carte jusqu'à ce que vous avez flux rouge.
- **Les règles sont** : Lorsque vous enregistrez "règles" vous pouvez choisir léger, normal et lourd. Toujours commencer une nouvelle carte sur votre premier jour des menstruations. C'est le premier jour que vous avez flux de sang rouge qui exige une serviette ou de tampon. Il s'agit d'un cycle jour. FertilityFriend.com démarrera automatiquement une nouvelle carte pour vous quand vous entrez dans les règles.



## Facteurs influant sur col de l'utérus fluides

Certains facteurs peuvent influencer sur la qualité et la quantité de liquide cervical que vous produisez et pourrait donc influencer sur l'interprétation de votre thème. Certains facteurs peuvent être le résultat d'influences hormonales, tandis que d'autres peuvent être liés au mode de vie ou de médicaments. Si l'une de ces situations s'applique à votre cas, assurez-vous de l'enregistrer dans la section des notes sur votre carte afin que vous puissiez comprendre pourquoi une observation particulière peut paraître inhabituelle ou différents.

Dans la plupart des cas, les effets ne sont pas assez grande pour entraver sérieusement vos efforts de cartographie ou de biaiser l'analyse suffisante pour modifier radicalement les résultats. Néanmoins, les facteurs suivants peuvent avoir un impact col de l'utérus modèles fluides et convient de noter que possible:

- médicaments comme les antihistaminiques et les diurétiques
- certains médicaments de fertilité (surtout citrate de clomiphène—vous à votre médecin)
- tranquillisants
- antibiotiques
- expectorants
- herbes (demandez à votre médecin avant de prendre des herbes ou des suppléments tout en essayant de concevoir)
- vitamines
- ou d'infection des maladies sexuellement transmissibles par voie vaginale (demandez à votre médecin si vous pensez que c'est une possibilité)
- maladie
- ovulation retardée (col de l'utérus peut causer de multiples taches de liquide)
- douche vaginale (non recommandé à moins que les conseils de votre médecin)
- l'excès de poids (peut entraîner une augmentation du liquide cervical)
- fluide excitation (peut être confondue avec d'oeuf liquide cervical blanc)
- résidus de sperme (peut être confondue avec d'oeuf liquide cervical blanc)
- lubrifiants (non recommandé en essayant de le concevoir comme ils peuvent être hostile aux spermatozoïdes)
- l'allaitement maternel
- diminution de la fonction ovarienne
- simplement arrêter la pilule contraceptive

Si vous remarquez quelque chose qui vous préoccupe au sujet de votre fluide col de l'utérus (par exemple, si elle a une odeur désagréable ou vous cause des malaises ou des démangeaisons ou si vous rencontrez des saignements inattendus ou des taches), appelez votre médecin.

## Leçon 7 Tout à propos de température basale du corps (BBT)

### Objectifs de la leçon:

- Comprendre le rôle de BBT de la fécondité de cartographie
- Apprenez à utiliser pour détecter l'ovulation BBT

### Principaux points de cette leçon:

- Température basale du corps (BBT) est la température de votre corps au repos (heure de réveil).
- BBT augmente après l'ovulation, en raison de la progestérone a augmenté libéré du corps jaune après l'ovulation.
- L'ovulation peut être détecté sur un tableau de fécondité pour les Avant le jour la température s'élève.
- Lorsque l'ovulation est détectée sur un tableau de la fécondité, le graphique montre une biphasique (températures inférieures suivie par des températures plus élevées) modèle.
- BBT reste dans la fourchette supérieure tout au long de la phase lutéale (post-ovulation) jusqu'à ce que la phase du cycle suivant commence.
- BBT reste élevée s'il ya une grossesse.

### Plus d'informations ...

Après l'ovulation, le corps jaune (le reste du follicule qui libère un ovule lors de l'ovulation) produit l'hormone induisant la chaleur, de la progestérone. La fonction principale de reproduction de la progestérone dans la phase lutéale est de provoquer des changements qui préparent la muqueuse de l'utérus pour l'implantation d'un ovule fécondé. La progestérone, toutefois, entraîne également la température du corps au repos à la hausse après l'ovulation. Parce que la progestérone est sécrétée uniquement par des niveaux élevés après l'ovulation, il est possible d'identifier l'ovulation pour l'Avant le jour la température monte lorsque les températures sont reportés sur un graphique.

Pour illustrer, voir l'image ci-dessous. Les points bleus représentent les lectures quotidiennes de température. Ovulation est identifié par la ligne rouge verticale. La ligne rouge horizontale est un Coverline »pour aider à visualiser le modèle biphasique.



Les basses températures sont observées avant l'ovulation et des températures plus élevées sont enregistrées après l'ovulation.

Votre BBT, ou de la température basale du corps, est la température de votre corps au repos, mesurée le matin, après moins de trois heures de sommeil, avant de vous lever, avec un thermomètre BBT spéciale que vous pouvez acheter à la pharmacie.

Avant l'ovulation, pendant votre phase folliculaire, les températures basales sont relativement faibles. Après l'ovulation, votre température basale du corps monte assez que vous pouvez voir la différence entre votre pré-ovulation et l'ovulation températures poste où ils sont reportés sur un graphique.

Un graphique qui montre la fécondité ovulation détectée par BBT aura un mode biphasique. Cela signifie qu'il affiche des températures plus basses avant l'ovulation, soit une augmentation (changement thermique), puis la température après l'ovulation supérieur. **ovulation se produit habituellement le dernier jour de la baisse des températures .**

Votre BBT correspond à l'induction de l'hormone progestérone chaleur. C'est le seul signe que vous pouvez observer sur votre propre qui peut confirmer que l'ovulation s'est réellement passé. Tous les autres signes que vous dire que l'ovulation approche peut-être.

Votre signe de la température est le signe qui répondra le mieux vous aider à identifier précisément le jour que l'ovulation a eu lieu. C'est parce que la progestérone, et donc la température de votre, d'augmenter de façon spectaculaire juste *après* l'ovulation a eu lieu.

Avant l'ovulation, il ya seulement une petite quantité de progestérone présent dans votre corps et votre température basale du corps (les températures de repos) sont dans la fourchette basse. Après l'ovulation, quand il ya augmentation de la progestérone sécrétée par le corps jaune, les températures deviennent élevées. L'élévation de température qui se produit après l'ovulation est suffisante pour être mesurée avec un thermomètre BBT et visualisés sur un graphique BBT quand un simple petit nombre de conditions sont remplies.

La montée en température est généralement d'environ 0,4 degrés Fahrenheit, soit 0,2 degrés Celsius, mais la hausse peut être aussi faible que 0,2 degrés Fahrenheit ou 0,1 degrés Celsius, voire moins dans certains cas. Les températures réelles sont moins importantes que notant un modèle biphasique montrant deux niveaux de températures. FertilityFriend.com indique que l'ovulation a eu lieu une fois par élévation de la température soutenue est observée (au moins trois jours).

S'il n'ya pas de grossesse, votre température restera élevé pendant 10-16 jours, jusqu'à ce que le corps jaune régresse. À ce moment, à moins d'une grossesse, le taux de progestérone chute de façon spectaculaire et que vous avez vos règles. Votre température descend normalement à cette époque aussi, même si il n'est pas rare d'avoir des températures élevées ou irrégulières au cours de votre période.

Bien que la mesure de votre BBT peut aider à repérer ou de confirmer l'ovulation, il est important d'observer ce signe en collaboration avec d'autres signes ainsi, en particulier le niveau du liquide cervical. Observation des signes multiples permet de vérifier par recoupement dans le cas où un signe est ambigu ou affectées par d'autres facteurs.

Le signe de la température peut dire à une femme quand et si elle a ovulé mais il *n'est pas* dit quand une femme est plus fertile dans un cycle en cours. C'est parce que les jours féconds sont les jours précédant l'ovulation et le jour de l'ovulation. Une fois la température a changé, il est trop tard pour concevoir ce cycle que la période féconde est déjà passée. Lorsque les cycles sont relativement constantes, toutefois, vous pouvez utiliser l'ovulation a confirmé la date-BBT des cycles précédents de prédire la date de l'ovulation des cycles à venir.

Tracer la température le long d'observer le niveau du liquide cervical peut vous donner la paix d'esprit. Vous pouvez voir que vous Programmation du coût bien et peuvent alors arrêtez de vous demander au sujet de votre état de fertilité et de votre calendrier. Après l'ovulation est confirmée, vous pouvez prendre une pause dans les rapports si vous ou votre partenaire sont usés, ou en profiter tout comme faire l'amour sans la pression que d'essayer de concevoir peut parfois poser. Vous aurez également à réduire le stress à la fin du cycle, puisque vous saurez exactement où vous pouvez de manière fiable un test de grossesse

## Leçon 8

### Comment faire pour prendre et enregistrer votre température basale (TB)

#### Objectifs de la leçon:

- Apprenez à prendre avec précision et d'enregistrer vos BBT
- Apprenez à identifier les facteurs qui peuvent affecter votre courbe de température basale

#### Principaux points de cette leçon:

Les directives suivantes doivent être respectées lors de cartographie BBT:

- Prenez votre température au plus près à la même heure chaque matin que possible.
- Prenez votre température dès que vous vous réveillez, après un bloc solide de sommeil, avant de se déplacer.
- Utilisez un thermomètre précis (fertilité / thermomètre basal disponibles à la pharmacie / pharmacie).
- Enregistrez votre température dès que possible après l'avoir prise.
- Vous pouvez prendre votre température voie orale ou vaginale, mais vous devez être cohérente dans l'ensemble du cycle.

#### Plus d'informations ...

Comment prendre et d'enregistrer vos BBT

Il est important d'utiliser un thermomètre précis. Les deux thermomètres au mercure et numériques sont efficaces, cependant, nous vous recommandons d'utiliser un thermomètre numérique BBT. Un thermomètre numérique BBT donne une lecture rapide, émet un signal sonore quand il est fini d'enregistrer la température, et est facile à lire. Cela peut faire une différence lorsque vous êtes aux yeux larmoyants première chose le matin. Les deux thermomètres au mercure et numérique va stocker votre lecture, mais il est préférable de saisir votre température immédiatement ou l'enregistrer sur votre table de chevet le Bloc-notes le plus tôt possible.

Il est préférable si vous pouvez établir une routine où vous entrez vos données à la même heure chaque jour pour prendre l'habitude de sorte que vous n'oubliez pas. Les données manquantes, en particulier des données de température peuvent fausser l'interprétation de votre thème. Une fois que la routine est établie, la prise et l'enregistrement de votre température va probablement commencer à se sentir aussi naturel que vous vous brossez les dents.

Certaines lignes directrices importantes à suivre lors de la prise de votre BBT

Vos données de température sera plus fiable si vous suivez ces lignes directrices. Ne pas suivre ces directives peut rendre votre tableau difficile à lire et à détecter l'ovulation peut rendre plus difficile aussi.

S'il vous plaît noter que ces lignes directrices sont idéales. Nous reconnaissons que les réalités de votre vie peut faire respecter ces idéaux difficile, voire impossible à certains moments. L'ovulation peut généralement être détectée même dans moins de conditions idéales. Le plus vous pouvez obtenir à l'idéal, cependant, le plus précis et fiable de votre détection de l'ovulation, l'analyse et l'interprétation sera.

- Prenez votre température **avant de se lever** le matin, comme toute activité peut faire augmenter votre température basale.
- Prenez votre température au **même moment** tous les matins.
- Prenez votre température après **au moins trois heures consécutives** de sommeil.
- Gardez votre thermomètre accessible à partir de votre lit si vous n'avez pas de se lever pour l'obtenir.
- Utilisez le même thermomètre au long de votre cycle, si possible. Si elle se brise ou la batterie meurt et que vous utilisez un nouveau, faire une note de celui-ci sur votre graphique.
- Conservez un thermomètre de rechange en cas de rupture d'un (surtout si vous utilisez un thermomètre de verre).
- Si vous utilisez un thermomètre à mercure, il s'affaisse la nuit précédente (ou demandez à votre partenaire de le faire).
- Les températures peuvent être pris par voie orale ou vaginale, mais il est important d'être uniforme dans tout le cycle depuis la plage de température peut varier. La plupart des femmes préfèrent prendre leur température par voie orale, cependant, lorsque les profils de température ne sont pas claires, le passage à la température vaginale prise pour le prochain cycle rend parfois la tendance plus claire.
- Enregistrez votre température peu de temps après vous le prenez (ou demandez à votre partenaire de) puisque la plupart des thermomètres uniquement stocker une lecture jusqu'à la prochaine utilisation. Si vous avez à faire autre chose ou que vous voulez rester au lit, vous pouvez l'enregistrer plus tard, mais nous recommandons l'enregistrer tout de suite la mesure du possible pour éviter d'oublier. Vous pouvez utiliser un bloc-notes de chevet au cas où vous ne sont pas en mesure d'entrer votre température sur votre carte dès maintenant.
- Si vous devez utiliser un coussin chauffant ou une couverture électrique, il tient à la même position tout au long de votre cycle. Prenez note de son utilisation.
- Prenez votre température avant toute chose y compris manger, boire ou aller aux toilettes. Si des circonstances se produisent qui vous empêchent de prendre votre température tout de suite, prenez-la dès que vous êtes capable et faire une note de la situation.

- Si vous avez des circonstances spéciales sur une base temporaire ou en permanence et vous n'arrivez pas à suivre toutes les directives ci-dessus, gardez intérim de toute façon en suivant les directives d'aussi près que possible. Prenez note de votre situation particulière dans la section des notes de votre graphique. Il ya encore une bonne chance que vous serez en mesure de tableau et de voir votre modèle de fécondité.
- Entrez votre température *et* toujours enregistrer le temps vous l'avez pris sur votre page de saisie des données. Le temps que vous avez pris votre température est également importante pour l'analyse.

## Les facteurs qui peuvent influencer votre BBT

Il ya certains facteurs qui peuvent influencer votre température basale du corps. Ces convient de noter sur votre liste. La page de saisie des données FertilityFriend.com comprend une série de cases à cocher et un ensemble de données personnalisées à partir pour rendre cela facile. Ces facteurs, devraient-elles s'appliquer à vous, ne sera généralement pas faire la cartographie et l'analyse graphique impossible, surtout si elles se produisent rarement, mais il peut être plus difficile. Dans la plupart des cas, même si ces facteurs s'appliquent sur une base continue, ils ne seront pas fausser vos données tant que la lecture du graphique est impossible.

Les facteurs suivants peuvent influencer votre BBT et convient de noter dans vos données graphique:

- fièvre
- maladies et les infections (même ceux qui ne produisent pas de la fièvre)
- la gorge le froid, les maux
- drogues et de médicaments
- l'alcool (surtout en grandes quantités, si tous la consommation d'alcool devraient être enregistrées)
- fumeurs (si vous fumez, vous devriez envisager de cesser de fumer avant que vous soyez, même enceintes)
- stress émotionnel
- stress physique
- excitation
- troubles du sommeil (insomnie, réveil nocturne, bouleverser les rêves, les troubles du sommeil)
- changement de temps de veille
- le décalage horaire
- Voyage
- changement de climat
- utilisation de couverture chauffante
- changement de la température ambiante
- l'allaitement maternel

## Leçon 9

### Position du col utérin, signe de fertilité facultatif

#### Objectifs de la leçon:

- Apprenez les rudiments de l'utilisation de votre position col de l'utérus comme un signe de fécondité en option.
- Apprendre à observer et d'enregistrer votre signe position du col utérin.

#### Principaux points de cette leçon:

- Col de position (CP) est un dérivé, signe de fertilité en option.
- Les modifications du col utérin au long du cycle menstruel, en réponse à l'hormone, l'œstrogène.
- Au cours de fertiles fois non, le col est fermé, ferme et basse.
- À l'approche de l'ovulation et la fécondité est élevée, le col s'ouvre, devient molle et de haut et est plus difficile à atteindre.

#### Plus d'informations ...

De même que plus d'œstrogène entraîne la production de fluide cervical fertile que le SIDA par la promotion de la conception nourrir les spermatozoïdes et les migrations, l'œstrogène produit également des changements observables dans le col de l'utérus qui a également faciliter la conception. Pour permettre le passage des spermatozoïdes à partir du col de l'utérus dans l'utérus, le col s'ouvre, se ramollit, et augmente avant l'ovulation. Après l'ovulation, l'orifice du col est fermée, revient à une position inférieure, et les tissus du col redevenu plus ferme.

Votre position du col utérin est une option, signe de fertilité secondaire. Elle fournit le même type d'informations comme fluide col de l'utérus (la présence d'œstrogènes) n'est donc pas strictement indispensable si votre col de l'utérus signaux liquide sont clairs. Certaines femmes aiment pour vérifier la position du col de contre-vérification ou lorsque col de l'utérus observations liquide ne sont pas claires.

Que vous choisissiez de vérifier votre position col de l'utérus ou non, à lire pour comprendre comment les modifications du col pendant le cycle menstruel.

Au début de votre cycle, pendant et juste après la menstruation et la fécondité de pointe avant lorsque votre niveau d'œstrogène est faible, le col est bas, dur, ferme et fermé et facile de se sentir avec les doigts. Votre ascenseurs col de l'utérus et se redresse et devient, de plus en plus ouvert que votre fertilité (et la présence d'œstrogènes) augmente plus doux.

Ces changements font col de l'utérus col de l'utérus plus réceptifs aux spermatozoïdes et leur permettent d'entrer votre appareil génital et Voyage dans les trompes de Fallope, où un œuf peut être fécondé. Après l'ovulation, le col redevient plus dense et ferme et inférieure.

Bien que ce signe de fécondité est considérée comme facultative, vérifier votre position col de l'utérus peuvent fournir des informations utiles sur votre état de fertilité. Les changements dans le col de l'utérus peut être utilisé pour comparer les observations double-fabriqués à partir de la vérification BBT et le liquide cervical.

Cela peut prendre quelques cycles à remarquer les changements de vos expériences col long de votre cycle de fertilité. C'est une bonne idée de vérifier quand vous savez que vous êtes fertile (comme indiqué par votre liquide col de l'utérus ou du cycle de statistiques).

Puis à nouveau lorsque vous savez que vous ne sont pas fertiles (comme indiqué par votre déplacement thermique dans votre phase lutéale) lorsque vous avez trouvé commencé. Avec cette corrélation, vous sera plus facile de sentir les différences entre votre et non fertiles fois fertile.

Lorsque vous approchez de l'ovulation, votre col sera élevé et doux. Vous pouvez ou ne pas remarquer qu'il se sent plus ouvert aussi. Lorsque vous ne sont plus fertiles, le col se sentent inférieurs, plus ferme et plus vous pouvez remarquer qu'il est plus fermé.

Si vous ne maîtrisez pas la vérification de votre col de l'utérus ou vous trouverez les changements difficiles à observer, et que vous êtes en mesure d'observer le niveau du liquide cervical facilement, la vérification de votre col de l'utérus n'est pas absolument indispensable. Si vous vérifiez votre col confortables et sont en mesure d'identifier les changements, vous pourrez profiter de l'information supplémentaire qui permettra de vérifier vos autres signes.

## Vérifier votre col de l'utérus

Si vous choisissez de vérifier votre position col de l'utérus comme un indicateur de la fertilité, voici quelques lignes directrices:

- Pour éviter le risque d'infection, vérifiez toujours votre col avec des mains propres.
- Arrivée le col une fois par jour après les règles. Vous avez seulement besoin de vérifier une fois par jour, à la différence de liquide cervical qui vous pouvez vérifier plusieurs fois par jour.
- Vérifiez votre col de l'utérus à la même heure chaque jour comme il peut changer tout au long de la journée.
- Utilisez la même position pour le contrôle de votre col de l'utérus au long du cycle de changement de position va changer votre observation de la hauteur du col utérin.
- Videz votre vessie avant de vérifier votre col de l'utérus.
- S'accroupir ou placer un pied sur un tabouret (ou siège de toilette) sont de bonnes positions.
- Détendez-vous. (Vous pourrez plus facilement vous détendre comme vous acquerrez de l'expérience).
- Insérez un ou deux doigts dans le vagin. Au fond du vagin, vous devriez être capable de sentir votre col de l'utérus. Vous avez trouvé votre col de l'utérus si vous vous sentez quelque chose au fond du vagin qui empêche les doigts. Si vous appliquez une légère pression, vous remarquerez qu'elle est lisse, rond et ferme que la vaginale tissus environnants.
- Sentez votre col et faire les observations suivantes:
  - Est-ce le col haut ou bas? (Il est plus difficile à atteindre quand il est élevé.)
  - Le col de l'utérus se sentir mou ou ferme?
  - Le col de l'utérus se sentir ouvert ou fermé? (Les femmes qui ont déjà eu des enfants peut remarquer que le col de l'utérus se sent toujours un peu ouvert.)
  - Le col de l'utérus se sentir humide ou sec?
- Noter les observations.

Enregistrement des modifications du col utérin

Vous pouvez enregistrer la **position**, la **fermeté**, et l'**ouverture** du col de l'utérus.

**Position:** Votre position du col utérin peut être: faible, moyen ou élevé. Votre col de l'utérus augmente et devient plus difficile à atteindre que vous vous approchez de votre période la plus fertile.

La chose importante est de remarquer comment elle change au cours du cycle par rapport à votre fertilité. Elles peuvent être subjectives et vous devez donc l'avis de votre propre évolution unique. Notez le changement *relativement*. Cela peut prendre quelques cycles pour vraiment préavis.

- **Faible:** Record "faible" pour votre col de l'utérus position moins fertiles. Telle est la position où il est plus facile de se sentir et d'atteindre le col.
- **Médium:** Record "moyen" pour le poste entre votre inférieur et supérieur.
- **Haut:** Compte rendu de "haute" col de l'utérus est le plus difficile quand il faut atteindre. Vous pouvez même ne pas être en mesure d'y parvenir. Vous remarquerez qu'il se sent plus humide, doux et ouvert à ce moment ainsi. Ceci est votre position la plus fertile du col utérin.
- 

**Fermeté:** Encore une fois, la question est à remarquer les changements dans la texture de votre col *relativement* long de votre cycle car il transforme. Comme votre position col de l'utérus, elle peut prendre quelques cycles à l'avis de votre propre modèle.

Pour avoir une idée de ce que vous cherchez, à cocher lorsque vous savez que vous êtes fertile (quand vous avez oeuf liquide blanc col de l'utérus) et lorsque vous êtes sûr que vous n'êtes pas (après l'ovulation a été confirmée par trois hautes températures) afin que vous sachiez Qu'est-ce que vous recherchez.

A votre fertile moins de temps, avant et après l'ovulation, le col se sentent le plus dur et ferme, un peu comme le bout de votre nez. À l'approche de l'ovulation, le col se ramollit, se sentant plus à vos lèvres.

Vous pouvez enregistrer la fermeté de votre col de cabinet, moyen ou doux.

- **Société:** Record "ferme" que le dur et ferme texture plus vous rencontrez tout au long de votre cycle. Votre col sera probablement aussi bas et très facile à atteindre en ce moment.
- **Médium:** Record "moyen" lorsque votre col se trouve entre vos plus ferme et plus douce. Vous pouvez vous sentir ce juste avant que vous approchez de votre temps plus fertile avant l'ovulation et après l'ovulation ainsi.
- **Soft :** Record "soft" quand votre col de l'utérus se sent le plus doux. Il se sent probablement bien humide et haute en ce moment même et vous pouvez même avis qu'elle estime également ouvert. Il peut être difficile à atteindre. Il s'agit de votre col de l'utérus fertile texture plus.

**Transparence:** le monde n'est pas en mesure d'observer ce signe, mais vous pouvez également remarquer que le col se sent plus libre quand vous êtes le plus fertile. Si vous n'êtes pas en mesure d'observer ce signe (de nombreuses personnes ne sont pas) n'ont tout simplement pas l'utiliser.

La fermeté et la position de votre col de l'utérus doit fournir suffisamment des informations supplémentaires sur les changements dans votre col pour vous permettre de vérifier vos autres signes, si tel est le cas.

Cette observation peut aussi être très subjective, car les femmes qui ont déjà donné naissance remarquerez peut-être que leur col se sent toujours un peu ouvert.

Les femmes qui n'ont jamais accouché, peut ne pas remarquer le changement du tout, ou peut remarquer que le col s'ouvre à peine à leur période la plus fertile. Comme vos autres signes col de l'utérus, vous devez enregistrer vos modifications col façon *relativement* au long de votre cycle.

Si vous êtes certain que vous pouvez le remarquer le changement de l'ouverture de votre col, vous devez enregistrer le texte suivant:

- **Fermé** : Dossier fermé lorsque votre col de l'utérus se sent à sa plus fermé, en position ouverte au moins.
- **Medium** : moyen Record lorsque votre col est légèrement ouvert.
- **Open** : Record ouvert lorsque le col se sent à sa position la plus ouverte.



## Leçon 10

### appareils et des tests pour mesurer la fécondité État surveiller la fertilité, OPKs, Microscope salive

#### Objectifs de la leçon:

- Comprendre comment les dispositifs et les tests (salive microscopes, trousse de prédiction de l'ovulation et la fertilité des moniteurs) peuvent être utilisés en conjonction avec la fécondité de cartographie
- Apprenez à votre tableau les résultats des tests de périphérique / si vous choisissez d'utiliser des tests et des dispositifs tout en traçant

#### Principaux points de cette leçon:

- L'utilisation de dispositifs et de tests pour surveiller votre état de fertilité est considérée comme facultative.
- dispositifs de fécondité commercial de détecter la présence d'hormones ou de leurs effets dans l'urine ou la salive.
- La salive Microscopes réagir à la présence d'œstrogène et de voir "Arborisation" lorsque les niveaux d'œstrogène (et votre fertilité) sont élevés.
- trousse de prédiction de l'ovulation répondre à l'hormone lutéinisante (LH) et sont «positives» juste avant l'ovulation lorsque vous êtes le plus fertile.
- Les indicateurs de fertilité de répondre à la fois des œstrogènes et l'hormone lutéinisante et indiquer la fécondité est «élevé» lorsque les niveaux d'œstrogène sont élevés, et «de pointe» quand ils détectent une forte augmentation de l'hormone lutéinisante (LH).
- Les appareils peuvent être utiles pour faire des recoupements vos signes de fertilité primaire, mais ne sont pas indispensables pour avoir un tableau précis et fiable.

#### Plus d'informations ...

Il ya un nombre croissant de produits commerciaux sur le marché conçu pour indiquer les changements de statut de la fécondité. Ils s'appuient sur des changements dans votre hormones qui peuvent être détectés dans l'urine ou la salive. Lors de l'utilisation de ces kits et des dispositifs, suivez les instructions du fabricant d'aussi près que possible. La plupart des fabricants de dispositifs de fécondité fournir un numéro sans frais que les consommateurs puissent poser des questions sur l'utilisation des appareils.

Les questions spécifiques concernant un dispositif particulier, sont habituellement mieux répondu par le fabricant de l'appareil.

Ces kits et les dispositifs peuvent donner plus d'indices secondaires au sujet de votre état de fertilité qui peut compléter les observations que vous faites de vos signes de fertilité primaire. Vous pouvez les trouver particulièrement utile si elle prend beaucoup de temps pour concevoir ou si vous trouvez que vous n'êtes pas en mesure d'obtenir un affichage clair de votre fluide col de l'utérus et des signes BBT.

des tests de fertilité et les dispositifs ne sont pas absolument indispensable, surtout si vous êtes facilement capable de reconnaître les changements dans le niveau du liquide cervical et d'autres signes de fécondité, mais vous pouvez constater que vous avez ajouté les informations pour faire des recoupements.

Aucun dispositif ou un kit que vous pouvez utiliser à la maison peut repérer l'ovulation ainsi que vos données de température. C'est parce que seul un changement thermique montre progestérone augmenté, ce qui est l'hormone vous relâchez *après* l'ovulation. Ils peuvent être très utiles, cependant, pour des rapports calendrier et vous montrer où vous avez augmenté la fécondité dans les jours avant l'ovulation. La décision de présenter ou de ne pas utiliser de tels dispositifs est personnel et des coûts connexes.

#### **La salive Microscopes**

microscopes salive peut être utilisé pour indiquer votre proximité avec l'ovulation. Ils travaillent en mesurant l'effet des œstrogènes dans la salive (ou fluide col de l'utérus). Lorsque les niveaux d'œstrogène sont élevés, quand l'ovulation est proche, microscopes salive montrent une "Arborisation motif". La salive ou le liquide cervical cristallise dans un modèle Arborisation que vous pouvez voir sur la diapositive d'un microscope à cette époque. Si vous choisissez d'utiliser un microscope salive, nous vous recommandons de suivre les instructions du fabricant d'aussi près que possible d'obtenir des résultats optimaux.

#### **Kits de prévision d'ovulation (OPKs) et indicateurs de fertilité**

L'ovulation prévision Kits (OPKs), parfois aussi appelé ovulation prévision tests (TPO) sont devenus très populaires et peuvent être très utiles pour vous aider à trouver votre période féconde. OPKs travail en mesurant la présence d'hormone lutéinisante (LH) dans votre urine. LH environ 24 heures avant l'ovulation. Cela provoque votre ovaires à produire des enzymes qui à son tour cause le follicule dominant à la rupture et la libération de l'ovule dans les trompes de Fallope. C'est l'ovulation. Un OPK devrait donc être positif le jour *avant* l'ovulation. Il n'est pas rare de voir un résultat positif OPK le jour même de l'ovulation. Après quelques lignes directrices peuvent vous aider à tirer le meilleur parti de votre OPK.

- Comme tout produit, suivre les instructions du fabricant.

- Si vous n'avez pas tous les jours de test *avant* que vous attendez d'être les plus fertiles, vous risquez de manquer la montée. De même, si vous testez trop tard, vous risquez de manquer la montée.
- Des tests quotidiens fois que vous avez commencé à tester est la meilleure stratégie. Votre première OPK résultat positif signifie probablement que vous êtes sur le point d'ovuler. Depuis paquets OPK inclure seulement un nombre limité de bandelettes de test et sont assez coûteux, le calendrier quand commencer à tester est cruciale.
- Suivez les instructions du fabricant sur le *temps* de prendre votre OPK. premières urines du matin n'est généralement pas le meilleur pour OPKs depuis votre pic de LH commence généralement tôt le matin lorsque vous dormez maintenant, et peut ne pas être apparents dans les premières urines du matin. Si vous testez tôt le matin, vous risquez de manquer votre pic de LH entièrement depuis peut-être déjà réduit le lendemain matin. En fin de matinée ou début d'après midi est le meilleur en général moins que les instructions (ou votre médecin) suggèrent le contraire.
- Sauf instructions du fabricant du suggèrent le contraire, noter vos résultats OPK comme positif si la ligne de test est aussi foncée ou plus foncée que la ligne de commande. Enregistrez vos résultats négatifs si la ligne de test est plus léger que la ligne de commande. Pour les tests numériques, suivez les instructions du fabricant.
- **Ne vous fiez pas exclusivement sur les résultats OPK en temps des rapports que vous pouvez ne pas voir un pic de LH (positive OPK), même si vous pouvez être fertile. Votre augmentation de la fécondité commence *avant* vous voyez un résultat positif depuis OPK spermatozoïdes peuvent vivre dans l'appareil reproducteur pendant quelques jours dans le liquide cervical fertile.**
- Pendant votre temps fertile potentiellement, avoir des relations sexuelles au moins tous les deux jours encore avant de voir un résultat positif OPK. Passer à tous les jours une fois que vous voyez un résultat positif jusqu'à l'ovulation a été confirmée par les données de température. (Parlez-en à votre médecin sur la fréquence des rapports, si vous pensez que tous les problèmes du sperme).
- Si vous prenez Clomid, demandez à votre médecin ou le fabricant OPK quand commencer à tester avec OPKs.
- La fécondité ClearPlan Monitor fonctionne en mesurant la présence d'œstrogène et de l'hormone lutéinisante (LH) dans votre urine.

#### **Enregistrement des données de kits et des dispositifs sur FertilityFriend.com:**

Si vous utilisez un **salive microscopes** vous pouvez enregistrer:

- Aucun Arborisation
- Partielle Arborisation
- Full Arborisation

Pour l'**ovulation Kits de prévision** , vous pouvez enregistrer:

- Positif
- Négatif

Pour le **moniteur de fertilité** on peut enregistrer:

- Faible
- Élevé
- Pic

## Leçon 11

### autres signes de fécondité possibles

#### Objectifs de la leçon:

- Apprenez à reconnaître les signes de fécondité et carte supplémentaire

#### Principaux points de cette leçon:

- En plus de l'enseignement primaire et secondaire que les signes de fertilité peut être vérifié (BBT, le liquide cervical, la position du col utérin et les résultats à partir de périphériques ...), certains signes de fécondité supplémentaires peuvent aussi faire la lumière sur votre état de fertilité.
- D'autres signes de fécondité possibles incluent: la douleur de l'ovulation, la sensibilité des seins, des changements de la libido, douleurs abdominales, de la vulve gonflement, douleurs lombaires, des saignements intermenstruels ou spotting, les changements teint ou toute autre chose que vous pouvez associer à votre phases du cycle.
- D'autres signes de fertilité peut varier d'une femme à une de cycle en cycle et ne peut donc pas être utilisées pour identifier et localiser définitivement l'ovulation.
- les signes de fertilité supplémentaires sont utiles pour noter votre propre modèle unique et de contre-vérification avec votre signe primaire.
- Vous pouvez ou ne pas remarquer les signes de fertilité supplémentaires. Il n'y a pas besoin de vous inquiétez pas si vous ne rencontrez pas ou ne peuvent pas identifier les signes de fertilité supplémentaires.

#### Plus d'informations ...

D'autres signes secondaires qui peuvent parfois être liés à votre état de fertilité sont les suivants: douleurs intermenstruels, appelé aussi la douleur d'ovulation "ou" mittelschmerz "; ballonnements abdominaux;- douleurs dorsales basses, des saignements intermenstruels, la vulve gonflement et sensibilité des seins. Vous pouvez ou ne pas remarquer ces signes.

Ne pas avoir remarqué ces signes ne signifie en aucune façon indiquer un manque de fertilité. Vous pouvez également avoir des signes de votre propre que vous remarquez tout au long de votre cycle et de cycle en cycle qui ne sont pas mentionnés ici. Si tel est le cas, vous trouverez peut-être utile de consigner ces observations dans la section de notes ou de personnaliser votre carte de les suivre en utilisant les signes personnalisé fonctionnalité.

Parce que ces signes supplémentaires ne sont pas toujours compatibles, peuvent varier d'une femme à et même d'un cycle à la même femme, ils ne sont pas inclus en tant que signes de fertilité en standard sur votre formulaire de saisie des données dans FertilityFriend.com. Au lieu de cela, vous pouvez utiliser les cases à cocher sur votre page d'entrée des données sur FertilityFriend.com de noter les signes les plus communs supplémentaires ou créer vos propres signes personnels.

La Foire a noté plus de signes plus sont les suivants:

- **L'ovulation Douleur:** Aussi appelé *mittelschmerz*, ce qui signifie «douleur moyenne», il s'agit d'une légère douleur que vous pouvez vous sentir proche de votre abdomen ou de l'ovaire au moment de l'ovulation. Il ne doit pas nécessairement se produire à l'heure exacte de l'ovulation. Il peut arriver jusqu'à quelques jours avant, pendant ou peu après l'ovulation. De plus, tout le monde ne ressent la douleur de l'ovulation. En tant que tel, la douleur l'ovulation est utile de recouper d'autres signes, mais ne peut pas être utilisé pour confirmer définitivement ou de repérer l'ovulation. En outre, il est très difficile de savoir si la douleur que vous ressentez dans votre ventre pendant la mi-cycle est lié en aucune façon à l'ovulation ou votre fertilité. C'est parce que d'autres douleurs sont souvent confondus avec la douleur de l'ovulation, surtout quand on est particulièrement attentif aux signes de fertilité. Néanmoins, il est toujours utile d'enregistrer, même si vous n'êtes pas sûr si elle est liée à votre fertilité. Lorsque vous serez plus à l'écoute de vos signes de fertilité, il deviendra plus facile de reconnaître la douleur d'ovulation si vous en faire l'expérience. Les femmes qui n'ont jamais remarqué la douleur ovulation commencent souvent à le remarquer quand ils commencent à tracer leur signes de fertilité.
- **Augmentation de Sex Drive:** Vous pouvez remarquer que votre libido est cyclique. Par exemple, votre libido peut être au maximum dans le temps avant et lors de l'ovulation lorsque vous êtes le plus fertile. Un autre modèle pourrait également être normal pour vous. Si vous remarquez qu'il ya un modèle pour votre libido, il peut être utile pour consigner vos observations à faire des prédictions au sujet de votre fertilité.
- **L'ovulation spotting:** Certaines femmes voir des taches légères au moment de l'ovulation. C'est assez rare, mais vous pouvez voir que le niveau du liquide cervical est striée de sang ou a une teinte rose. Si vous remarquez cela, il convient de noter. Si elle est lourde, inhabituel pour vous, ou dure plus d'un jour ou est par ailleurs une source d'inquiétude, vous devriez demander à votre médecin à ce sujet.
- **Sensibilité des seins:** Vous pouvez remarquer une tendance à la sensibilité de vos seins. Ils peuvent se sentir plus sensible à peu près au moment de l'ovulation et ils peuvent continuer à se sentir sensibles

ou d'appel d'offres au long de votre phase lutéale. Encore une fois, si vous remarquez qu'il ya une tendance observable à la sensibilité de vos seins, il est utile de l'enregistrer dans la liste sur la page de saisie de données afin que vous puissiez faire des prévisions futures ou des changements de l'avis de cycle en cycle. Pour certaines femmes, la sensibilité des seins sont un symptôme début de la grossesse, cependant, il n'existe aucun moyen de savoir si vous êtes enceinte par la sensibilité de vos seins. la sensibilité du sein peut être lié à la progestérone a augmenté. La progestérone est augmenté à la fois pendant la phase lutéale du cycle menstruel où vous n'êtes pas enceinte et pendant la grossesse. La sensibilité de vos seins peut être utile pour vous de recouper d'autres signes si vous avez un modèle cohérent, mais ce n'est pas un signe de fertilité utiles sur ses propres.

- **Vos propres observations** : Vous pouvez remarquer des changements spécifiques qui peuvent vous fournir des indices sur votre modèle de fécondité. Tout le monde est différent, mais il ya des indices que vous pouvez trouver sur votre propre. Changements dans votre teint, votre niveau d'énergie, votre humeur, ou rien d'autre que vous remarquez montre une tendance cyclique peut offrir un aperçu de votre modèle de fécondité. Compte rendu ces observations sur votre graphique. Vous pourriez être surpris d'apprendre que quelque chose d'apparemment sans rapport peut être liée à votre fertilité.

## Leçon 12

### Tout à propos de l'ovulation

#### Objectifs de la leçon:

- Savoir ce que l'ovulation est et de comprendre l'importance de l'ovulation pour la fertilité de cartographie

#### Principaux points de cette leçon:

- L'ovulation est la libération d'un ovule mature (ovule) par le follicule ovarien.
- La durée de vie de l'œuf après l'ovulation est juste 12-24 heures, peut-être aussi peu que six heures.
- Conception se produit lorsque l'ovule est fécondé par le sperme du mâle pendant cette période.
- Les rapports sexuels avant l'ovulation peut aboutir à la conception, car les spermatozoïdes peuvent survivre dans le tractus génital féminin en matière de reproduction pour quelques jours avant l'ovulation.
- Détection et repérage de la date de l'ovulation sont principales préoccupations lorsque vous consignez votre fertilité.
- L'ovulation peut être détecté par cartographie vos signes de fertilité parce que la progestérone, une hormone qui est libérée seulement après l'ovulation, la température de votre causes de repos à se lever et rester élevée pendant toute la phase lutéale.
- Détection de l'ovulation vous permet de voir le texte suivant: si les rapports sexuels a été au bon moment pour la conception, si vous pouvez ne plus avoir de prise des rapports bébé, la durée de votre phase lutéale, quand d'attendre vos règles ou un test de grossesse résultat positif.

#### Plus d'informations ...

Tracer la fécondité, comme vous le savez maintenant, est largement concerné par l'identification d'ovulation et puis utiliser cette information pour faire des prévisions et des calculs d'autres au sujet de votre cycle. Une fois que vous savez quand (et si) vous ovulé, vous pouvez décider de prendre une pause de baby-faire des rapports, vous pouvez indiquer si les rapports sexuels a été au bon moment pour la conception et vous pouvez obtenir la date d'échéance de calcul plus fiable. Vous pouvez aussi dire quand vous pouvez soit fiable un test de grossesse ou d'attendre de votre période.

#### **Alors, quel est exactement l'ovulation?**

ovulation est la libération d'un ovule mature (ovule) par le follicule ovarien. Chaque cycle menstruel, plusieurs follicules ovariens commencent à mûrir et se développer sous l'influence des hormones hypophysaires. Habituellement, un seul follicule se développe pleinement. Alors que les autres follicules reculer, ce follicule dominant produit un oeuf qui sera publié et qui peut être fécondé. Le follicule sécrète des quantités croissantes de plus en plus de l'œstrogène. À la suite de la production d'oestrogènes de pointe, il ya une poussée d'hormone lutéinisante (LH). Le pic de LH déclenche la libération de l'ovule mature de son follicule. C'est l'ovulation.

#### **Après l'ovulation**

fois ovulation, l'ovule est capté par une des trompes de Fallope et commence à Voyage vers l'utérus dans les trompes de Fallope. C'est là que la fécondation, si elle veut arriver, a lieu. Le follicule qui a publié l'oeuf devient connu comme le corps jaune après l'ovulation, et commence à sécréter de la chaleur provoquant l'hormone, la progestérone.

La durée de vie de l'œuf après l'ovulation est juste 12-24 heures, voire moins. La fécondation doit avoir lieu dans ce délai. Après ce délai, l'oeuf commence à dégénérer et n'est plus capable d'être fécondé. Cela ressemble à une fenêtre très courte de temps pour la conception doit avoir lieu. Cependant, les spermatozoïdes déposés avant l'ovulation peut survivre dans le tractus génital féminin en matière de reproduction pour quelques jours, de sorte que le peu de jours avant l'ovulation a lieu sont également considérés comme des jours fertiles.

#### **Ovulation et le cycle des phases**

d'ovulation est l'événement qui définit les phases du cycle menstruel. La phase avant l'ovulation, lorsque les follicules ovariens sont en développement, est appelée la phase folliculaire. La phase après l'ovulation est appelée la phase lutéale. La longueur de la phase folliculaire peut varier, mais la longueur de la phase lutéale est généralement constant d'un cycle à la même femme, d'une durée de 10-16 jours. Lorsque les cycles sont irréguliers, c'est généralement parce que l'ovulation s'est produite plus tôt ou plus tard que d'habitude. Savoir quand l'ovulation s'est produite vous permet de voir si les rapports sexuels a été au bon moment pour la conception et vous permet de déterminer la longueur de votre phase lutéale. Connaissant la longueur de votre phase lutéale vous dit quand vous attendez période ou un test de grossesse résultat positif.

### **Quand l'ovulation a lieu?**

ovulation a lieu, en moyenne, environ deux semaines avant votre période, mais il peut varier de 10-16 jours avant le début de la menstruation en fonction de la durée de votre phase lutéale. Au cours d'une "moyenne" cycle de 28 jours, l'ovulation est généralement devrait avoir lieu entre les jours du cycle de 13-15. Sur la base de cette ligne directrice, de nombreuses femmes ont appris à attendre à jour de l'ovulation 14 de leur cycle menstruel. Beaucoup de femmes, cependant, n'ont pas des cycles moyen et même ceux qui habituellement ne peut voir les irrégularités de temps à autre.

Un cycle menstruel typique peut varier de 21 à 35 jours selon la Société américaine de médecine reproductive. Certaines femmes remarquent même cycles qui sont plus ou moins long que cela. L'ovulation, puis, peut survenir beaucoup plus tôt ou plus tard que les lignes directrices suggèrent typiques. Par exemple, l'ovulation peut se produire au 23 e jour du cycle au cours d'un cycle qui est de 35 jours à long pour une femme avec un jour de 12, tandis que la phase lutéale l'ovulation peut se produire le 10 jour du cycle pour une femme avec un cycle jour 24 et une phase lutéale longueur de 14 jours . Cette variation entre les femmes et de cycle en cycle signifie qu'il n'y a vraiment pas simple "one-size-fits-all mathématiques" formule pour calculer votre date d'ovulation, sans observer vos signes de fertilité. Toutefois, il est possible d'apprendre à identifier votre date d'ovulation et de signes propres fertile en examinant les signaux de la fécondité.

### **Détection de l'ovulation**

Votre date d'ovulation et l'heure de votre pic de fertilité peuvent être détectés par cartographie vos signes de fertilité. C'est parce que nos corps produisent des signaux qui peuvent nous alerter que l'ovulation approche et nous dire quand l'ovulation est terminée. les signes de fertilité qui indiquent que les niveaux d'oestrogène sont élevés et l'ovulation est proche (et la fécondité est élevée) comprennent le respect de plus en plus extensible et "blanc d'oeuf" fluide col de l'utérus et en observant un niveau élevé, et d'ouvrir le col mou. dispositifs commerciaux tels que les kits de prédiction de l'ovulation (OPKs) et surveille la fécondité peut également nous dire que l'ovulation approche en mesurant la présence d'oestrogène ou de l'hormone lutéinisante (LH) dans l'urine. Tracer votre température basale (TB) vous permet de repérer le jour de l'ovulation et vous indique quand l'ovulation a été adopté parce que la progestérone augmente la température basale du corps après l'ovulation.

## Leçon 14

### Patterns Graphique: Tracer Idéal Pattern

#### Objectifs de la leçon:

- Etre capable de reconnaître un modèle de l'ovulation sur un tableau de la fécondité.
- Comprendre les caractéristiques d'un modèle idéal) ovulation (régulière).

#### Principaux points de cette leçon:

- Un régulière / modèle graphique idéale montre une nette évolution thermique de la journée après l'ovulation.
- Un régulière / modèle graphique idéale montre une tache de fertiles (blanc d'oeuf ou liquides) de liquide col de l'utérus juste avant l'ovulation.
- Un motif graphique idéale montre-corrélation des signes bien.
- Il existe une variété de "idéal" tendances des graphiques de la fécondité.

#### Plus d'informations ...

#### **Ordinaire (Ideal) Pattern**

Dans un monde idéal graphiques, schémas ovulation serait universellement être clairement indiquée par tous les signes de fertilité possible et qu'ils viendraient dans l'ordre attendu et indiquer l'ovulation pour le même jour. Bien que ce modèle graphique ne l'emporte pas toujours, c'est le schéma habituel de cartographie plus.

Nous appelons cela l'ordinaire "ou Idéal motif" l'ovulation ". Si ce n'est pas le cas pour vous, ce n'est généralement pas une raison pour une grande préoccupation aussi que l'idéal n'est pas nécessairement la règle de l' quand il s'agit de tracer la fertilité. Il ya beaucoup d'autres "normal" modèles graphiques.

Le modèle ovulation régulière a les caractéristiques suivantes:

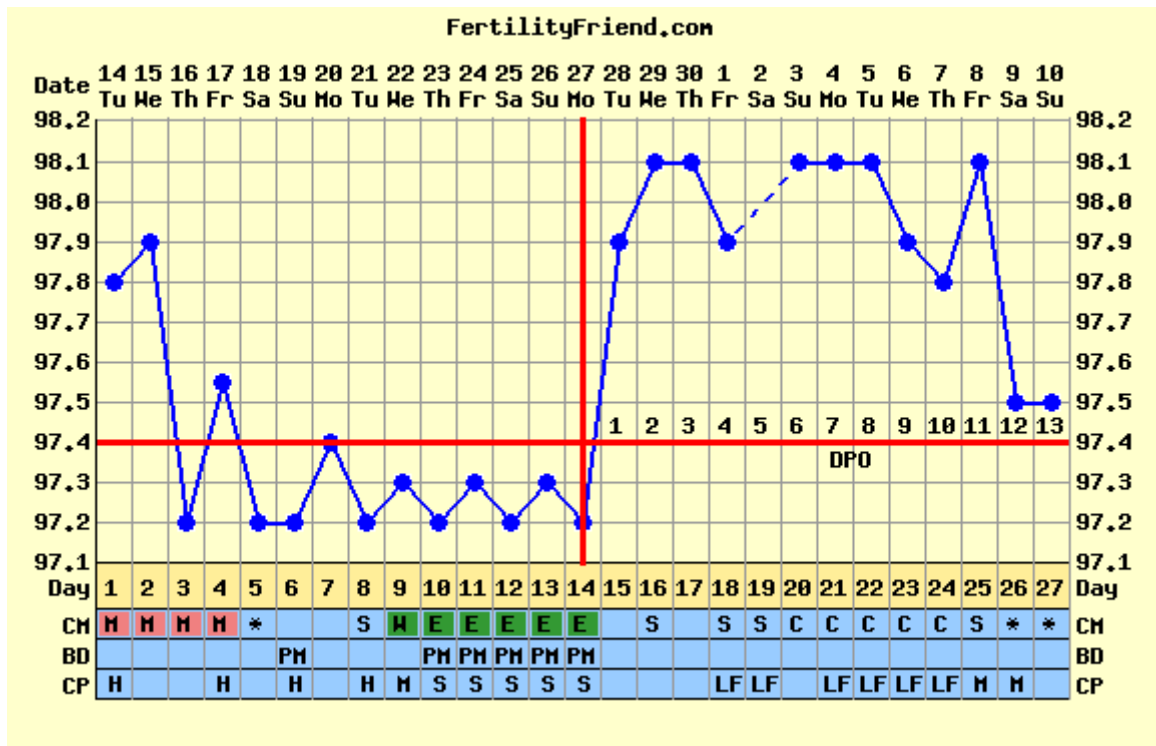
- fluide col de l'utérus devient de plus en plus humide que l'ovulation se rapproche
- col de l'utérus ne sèche rapidement peu avant ou peu après l'élévation de la température
- un patch unique de blanc d'oeuf liquide col de l'utérus est observée dans les jours juste avant l'ovulation
- un changement de température biphasique, montrant une nette augmentation de la température après l'ovulation
- augmentation de la température dans un brusque changement seul qui est soutenue tout au long de la phase lutéale
- col de l'utérus est élevé et doux et ouvert juste avant l'élévation de température
- OPK est positif 12-36 heures avant la montée
- OPK n'est que positif dans l'un ou deux jours avant l'ovulation
- Microscope montre plein Arborisation immédiatement avant l'ovulation
- Fertilité Monitor montre une concentration élevée dans les jours précédant l'ovulation et un pic de lecture la veille de la montée

Lorsque tous les signes indiquent un accroissement de fécondité pour les mêmes jours avant l'ovulation, et la date de l'ovulation est clair, la détection de l'ovulation et l'analyse graphique peut être tout à fait certain. L'analyse et l'interprétation est plus fiable lorsque plusieurs signes peuvent être corrélées et recoupées.

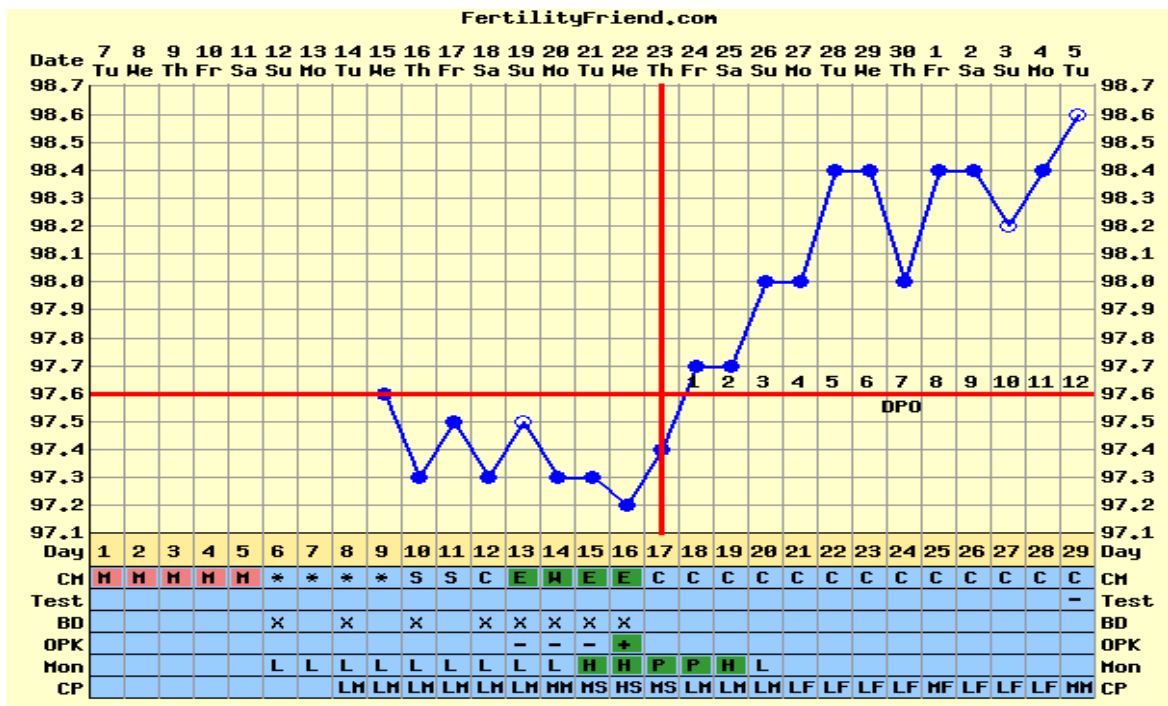
Il est, cependant, tout à fait possible de détecter l'ovulation et la fécondité a augmenté en moins de circonstances idéales cartographie. Les signes de plus que «matcher» la plus fiable l'interprétation sera.

Lorsque les signes ne correspondent pas à la date de l'ovulation et n'est pas certain en raison de cela, FertilityFriend.com indiquera la date la plus probable avec une ligne rouge en pointillés à la place de la ligne rouge continue. Cette initiative vise à vous informer que la date de l'ovulation n'est pas certain de sorte que vous continuerez à l'affût des signes de fécondité est passé et ne pas manquer une chance potentielle de concevoir.

Les tableaux suivants montrent des variations du modèle idéal et illustrent à quel point notre unique cycles sont-même lorsque la tendance est claire!

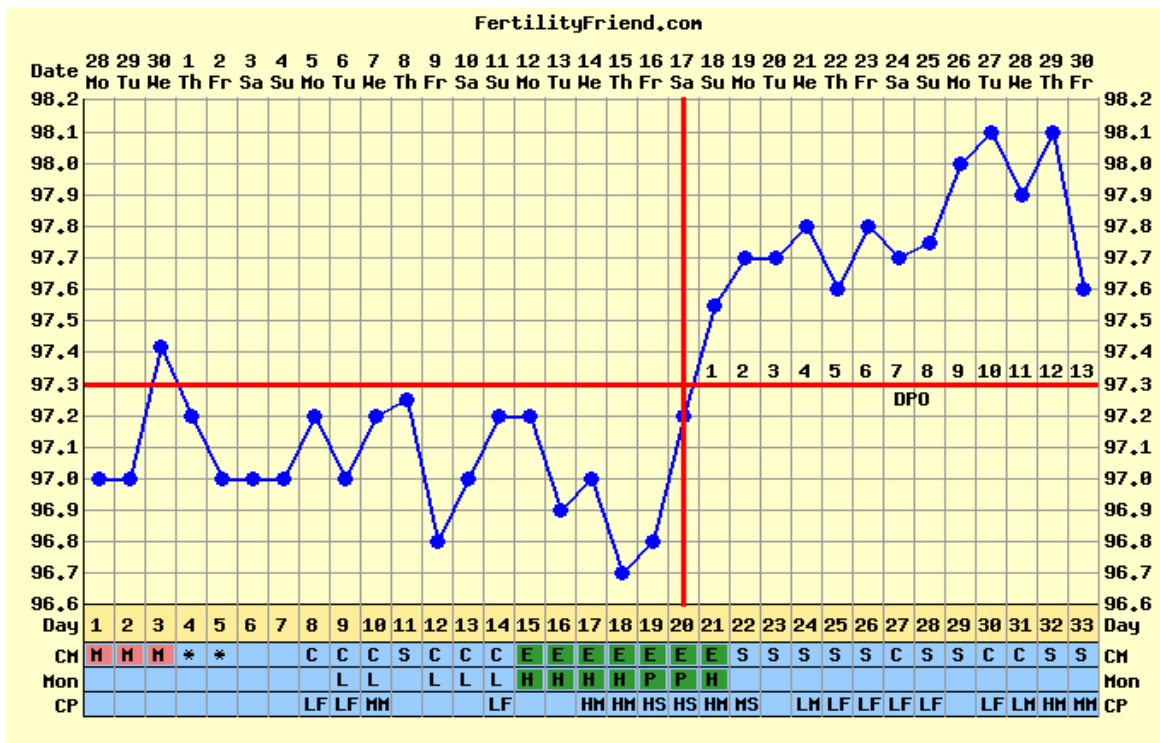


Le tableau ci-dessus montre quelques jours de fluide cervical fertile et un col mou dans les jours précédant l'ovulation. L'ovulation est confirmée par un changement radical thermique, le 14 jour du cycle. Températures séjour dans la plus large jusqu'à la fin de la phase lutéale. Les températures commencent à baisser et les taches est connu avant les règles commence. Les jours les plus fertiles sont des jours du cycle de 10 à 14. Les rapports sexuels sont bon moment tout au long de la période féconde, bien qu'il n'y ait pas de grossesse ce cycle.

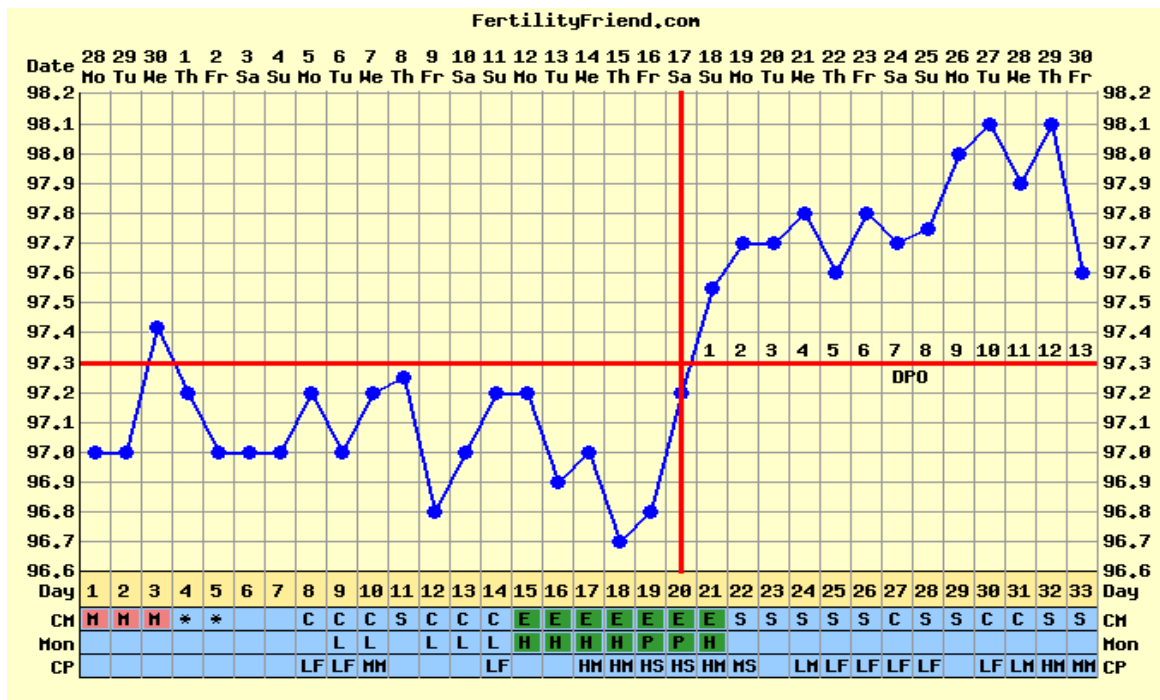


Sur le graphique ci-dessus, l'ovulation est détectée, le 17 jour du cycle et est précédée par plusieurs jours de fluide cervical fertile, un résultat positif et OPK un niveau élevé, le col mou.



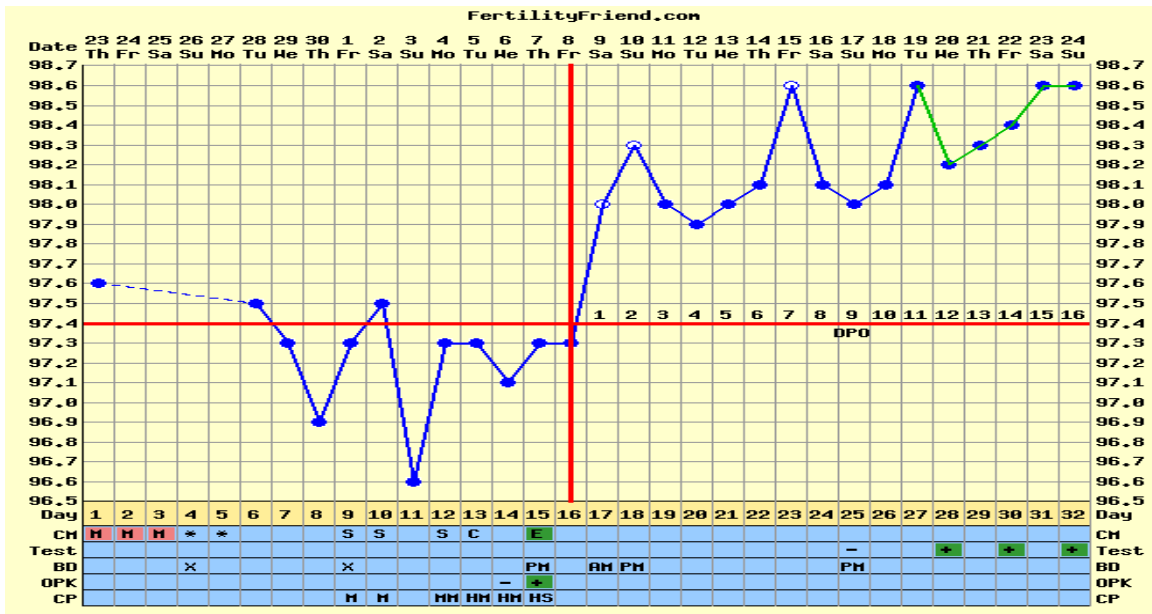


L'ovulation est détectée par un changement thermique le jour du cycle de 15 après deux jours de fluide cervical fertile. Les rapports sexuels sont au bon moment les deux jours précédant l'ovulation. Un test de grossesse donne des résultats positifs ici à 12 jours d'ovulation passé.

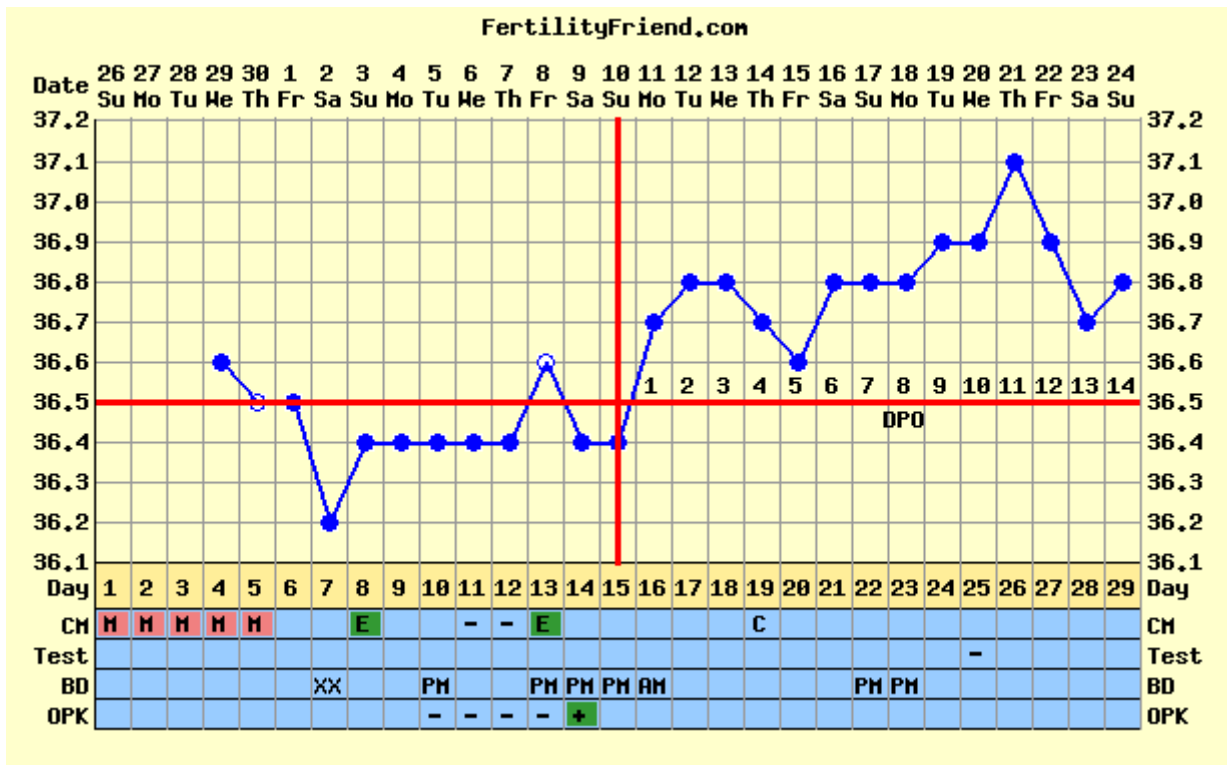


L'ovulation est détectée le jour du cycle 20 après plusieurs jours de fluide cervical fertile et une lecture de pointe sur un moniteur de fertilité. Bien que l'ovulation est clair et 20 jour du cycle est le plus probable étant donné tous les signes, il n'est pas possible de déterminer avec certitude si l'ovulation s'est produite le 19 jour du cycle ou de cycle de 20 jours puisque les températures ont commencé à augmenter, le 19 jour.

Températures rester élevée pendant 13 jours dans la phase lutéale.



L'ovulation est clairement détecté le 16 jour du cycle par un et soutenue thermique nette évolution. col de l'utérus liquide blanc d'oeuf, un haut col mou et un OPK positifs sont observés le jour avant l'ovulation. Les rapports sexuels le jour avant l'ovulation chez la femme enceinte résultats de ce cycle. Un test de grossesse est positif de 12 jours l'ovulation passé. Un test de grossesse plus tôt (à 9 jours d'ovulation passé) a été prise trop tôt pour voir un résultat positif.



Le tableau ci-dessus montre l'ovulation détecté le 15 jour du cycle. Bien que fertile fluide col de l'utérus n'est pas observée dans les jours précédant immédiatement l'ovulation, l'ovulation est clairement détectée par un changement radical thermique et un résultat positif OPK. Les rapports sexuels sont bien en phase sur les deux jours avant l'ovulation et le jour de l'ovulation. Températures rester élevée pendant 14 jours dans la phase lutéale. La plus haute température légèrement le 13 jour du cycle n'a pas été prise en même temps que les autres températures, ce qui en fait inexact. Ici vous pouvez voir l'importance de l'attente d'un changement durable d'indiquer l'ovulation.

## Leçon 15 Variations Graphique

### Objectifs de la leçon:

- Pour se familiariser avec une variété de "non-idéal" tendances des graphiques de la fécondité.

### Principaux points de cette leçon:

- Il n'est pas rare d'avoir un tableau qui ne correspond pas à l'ordinaire / modèle idéal. Un tableau peut être très "normal" et n'étaient pas dignes de l'idéal.
- Certaines femmes ne doivent parfois un cycle inhabituel, tandis que d'autres verrez rarement un motif graphique idéale.
- Un peu de souplesse supplémentaire est nécessaire pour interpréter les cartes qui n'ont pas de "manuel" modèles mais il est généralement toujours possible d'identifier la date de l'ovulation et d'analyser un graphique qui ne correspond pas à l'idéal.
- Tracer des signes multiples permet d'interpréter les signes ambigus parce que vous pouvez "cross-check".
- Il ya un certain nombre de moyens que votre carte peut différer du modèle idéal. Les variations les plus communes de l'idéal sont: une élévation de température lente évolution motif, un motif lieu de repli, en corrélation les signes non, un changement thermique ambiguë et aléatoire des températures

### Plus d'informations ...

Cette leçon décrit la façon dont votre thème peut être différente de l'idéal.

Votre prochaine leçon illustrer mieux encore avec des graphiques par exemple.

### **Patterns graphique commune (Variations)**

Dans de nombreux cas, un ou plusieurs éléments du modèle idéal) ovulation (ordinaire ne seront pas présents, sera présente dans une variante différente, ou les signes ne seront pas parfaitement corrélés. Ce n'est généralement pas une cause de préoccupation. Votre période féconde et votre jour de l'ovulation peut encore être déterminé par l'analyse minutieuse, même dans des circonstances moins idéales.

Le modèle peut être biaisé en raison de la non-idéale méthodes de collecte de données, des problèmes avec des appareils fabriqués ou est incapable de suivre les instructions du fabricant de la précision. Les températures prises à différents moments ou sans assez de sommeil peut modifier la configuration, comme la nature subjective de liquide col de l'utérus et des observations position du col utérin. Stress, fatigue, Voyage et de la maladie peuvent aussi influencer sur votre graphique.

En outre, votre unique motif propre fécondité peut ne pas correspondre exactement à l'idéal. C'est l'élément humain de la cartographie de fécondité et ce n'est que partie de la cartographie tout en vivant votre vie. À moins que vous ne suivent pas les directives de base de la cartographie, c'est en grande partie inévitable. Comme l'expérience que vous gagnez votre thème deviendra aussi plus fiable. Heureusement, vous pouvez généralement voir votre modèle de fécondité, même si votre graphique ne correspond pas à l'idéal. Vous pouvez toujours identifier la phase fertile et de détecter l'ovulation par une variante du modèle de l'ovulation idéal.

Voici quelques façons pour votre carte et votre modèle peut différer de l'idéal et montrent encore l'ovulation:

- Lentement / Hausse pente
- Hausse repli
- Hausse En dents de scie
- Escalier Hausse
- températures irrégulières
- Sur place températures
- Des températures élevées durant la période
- températures irrégulières pendant la période
- Plongez Hausse d'Avant / ovulation d'Immersion
- Plusieurs parcelles de fluide cervical fertile
- positive OPKs multiples ou positifs OPK plusieurs jours avant l'ovulation
- Aucun oeuf col de l'utérus liquide blanc / Aucun oeuf liquide blanc col de l'utérus avant le déplacement thermique
- Microscope, OPK, ou la fertilité du moniteur n'est pas en corrélation
- Fertile fluide col de l'utérus après l'ovulation
- position du col utérin ou du liquide cervical n'est pas en corrélation avec les signes de la température
- changement de température peut être ambiguë

### **En pente lente montée**

Les températures pourraient augmenter dans un lieu pente plutôt que d'un changement brutal. La hausse peut être doux et courbes et peut prendre de trois à quatre jours pour atteindre le niveau élevé qui montre clairement que l'ovulation a eu lieu. Une lente montée peut montrer un déplacement continu par petits incréments d'un dixième de un degré Fahrenheit pendant quatre ou cinq jours.

## Hausse repli

Les températures peuvent présenter un repli "montée" de modèle. Dans un modèle de secours montée de la température augmente de façon significative et brusquement, comme on peut s'y attendre, mais alors il redescend immédiatement avant qu'il se lève de nouveau et est soutenue tout au long de la phase lutéale. Vous ne pouvez pas être en mesure de dire si vous voyez un modèle lieu de repli ou si vous voyez un "coup de chance" à haute température. Votre température signes non, ou, rétrospectivement, la longueur de votre phase lutéale, peut vous aider à déterminer si vous avez ou non un motif lieu de repli.

## Hausse en dent de scie

La température pourrait augmenter dans une dent de scie "pattern" montée. Dans un schéma en dents de scie lieu, les températures peuvent augmenter, diminuer légèrement, puis augmenter à nouveau pour quelques jours. Il s'agit d'un modèle survenant fréquemment.

## Escalier hausse

Dans un modèle escalier, la température va augmenter, rester stable, voire légèrement baisser, puis se lever et rester stable à nouveau jusqu'à atteindre le niveau élevé. Cela peut se produire sur une période de quelques jours.

## Longs cycles

Votre carte peut montrer la fécondité a augmenté et l'ovulation plus tard dans le cycle. Souvent, les cartes avec des cycles longs montrer des signes de fécondité a augmenté, comme plusieurs correctifs de fluide cervical fertile, plus d'une fois avant l'ovulation a effectivement lieu. Cela peut être un motif d'habitude pour vous, ou, vous pouvez de temps à autre ont un cycle d'ovulation plus tard. Cycles longs peut être particulièrement frustrant lorsque vous essayez de concevoir car vous avez besoin de garder des rapports sur la programmation jusqu'à l'ovulation est confirmée par un thermique changement soutenue. Il n'est pas rare d'obtenir beaucoup d'impatience ou «burn-out" de faire l'amour souvent que vous attendez pour le changement.

## températures irrégulières

Même si votre température est erratique, monter et descendre tout au long de votre cycle, et ne montre pas une seule équipe soutenue entre les phases de pré-post-ovulation et, ils peuvent toujours indiquer l'ovulation, surtout si il ya d'autres signes qui peuvent être corrélées.

## Sur place températures

Tant dans votre phase de pré-ovulation et votre phase lutéale, vous pouvez avoir des températures qui vient ne semblent pas "apte". Il s'agit généralement rien à craindre puisque vous êtes à la recherche des tendances au fil du temps plutôt que des températures individuelles. Apparemment hors de températures endroit peut être un coup de chance ou peut être provoquée par un certain nombre de facteurs. Un peu à des températures place peut habituellement être ignoré sans affecter l'interprétation de votre thème, surtout si elles ne sont pas près de l'ovulation. Il n'est généralement pas nécessaire de se défaire de temeratures place. FertilityFriend.com l 'ovulation détecteur automatique est capable de détecter l'ovulation basé sur le modèle de votre carte et tous les signes, même si certaines données ne sont pas exactes.

## Des températures élevées durant la période

Il n'est pas rare d'avoir des températures élevées au cours de votre période en raison de la progestérone résiduelle de votre cycle précédent. Ils sont généralement stabiliser dans le temps pour reconnaître une évolution thermique de votre cycle actuel.

## températures irrégulières pendant la période

Il n'est pas rare d'avoir erratiques, haut et bas, les températures au cours de votre période. Habituellement, ils se stabilisent dans le temps pour reconnaître une évolution thermique dans le cycle actuel.

## Plongez Hausse d'Avant / ovulation d'Immersion

Avec l'augmentation d'œstrogènes avant l'ovulation, vous pouvez voir une baisse de température légère, parfois appelé DIP ovulation "avant l'élévation de température. Si vous êtes assez chanceux pour obtenir d'alerte avancée de l'ovulation comme celui-ci sur plusieurs cycles, cela peut être un bon signe pour Aide des rapports de temps très proche de l'ovulation. Vous pouvez cependant faire un plongeon qui n'est *pas* suivie d'une augmentation soutenue et à tort l'ovulation est imminente lorsque vous voyez le DIP. Gardez à l'esprit qu'un DIP particulier sur ses propres ne vous dis rien de l'ovulation ou votre fertilité. Assurez-vous d'attendre que la température *montée* avant de supposer que l'ovulation est terminée.

## Plusieurs parcelles de fluide cervical fertile

Vous pouvez obtenir plus d'un patch de fluide cervical fertile dans un cycle donné. Bien que vous ne l'ovulation une fois, généralement juste après le dernier patch de fluide cervical fertile, vous avez besoin pour traiter les fluides de type col de l'utérus fertile comme potentiellement fertile pour que vous ne manquez pas une chance pour la conception. Si votre profil de température est très clair et montre que l'ovulation est terminée, vous pouvez probablement ignorer un patch de la qualité du liquide cervical fertile dans la phase lutéale sans blesser vos chances.

## positive OPKs multiples ou positifs OPK plusieurs jours avant l'ovulation

Hormone lutéinisante (LH), qui est détecté par l'ovulation Kits de prévision, peut être élevée même lorsque vous n'êtes pas immédiatement l'approche de l'ovulation. Cela peut vous faire voir plusieurs OPKs positive. Lorsque cela se produit, vous aurez probablement l'ovulation juste après la dernière OPK positive si vous continuez à utiliser le kit, bien que cela puisse se produire dans des cycles anovulatoires ainsi. Néanmoins, vous devez traiter toute OPK lecture positive en ce sens que vous pouvez être sur le point d'ovuler . Certains médicaments peuvent interférer avec la fertilité des résultats OPK. Vérifiez auprès de votre médecin et / ou le fabricant OPK si vous prenez des médicaments de fertilité et observer les résultats inhabituels OPK.

## Aucun oeuf liquide blanc col de l'utérus/Aucun oeuf liquide blanc col de l'utérus avant le déplacement thermique

Vous ne pouvez pas obtenir un patch de fluide cervical fertile juste avant votre quart de travail thermiques, même si le passage indique que vous ovulé. Si cela est un motif fréquent pour vous, vous devriez essayer de relations sexuelles en tant que proche de l'ovulation que possible et traiter le liquide cervical que vous obtenez le plus proche de l'ovulation, votre col de l'utérus fluide plus fertiles. La ligne verticale indiquant votre jour de l'ovulation apparaît en pointillés lorsqu'il n'y a pas de fluide cervical fertile observé autour de temps d'ovulation. Cela indique que la date de l'ovulation n'est pas certain et est destiné à vous avertir de garder à l'affût des signes fertiles de sorte que vous ne manquez pas la chance de concevoir.

## Microscope, OPK, ou la fertilité du moniteur n'est pas en corrélation

Parfois, les dispositifs que vous pouvez acheter pour le suivi de votre fertilité ne sont pas d'accord avec vos autres données graphiques. Dans la plupart des cas, vos données de température est le plus apte à identifier et à confirmer l'ovulation car elle est le signe qui vous montre que l'ovulation est terminée. Les épreuves et les dispositifs sont utiles pour indiquer la fécondité a augmenté avant l'ovulation. Il est possible d'ovuler sans aucun dispositif commercial que vous utilisez peut-être vous montrer des signes de fécondité a augmenté. Il est donc recommandé de faire très attention à d'autres signes et de garder d'avoir des rapports jusqu'à ce que l'ovulation est confirmée par un changement thermique.

## Fertile fluide col de l'utérus après l'ovulation

Si du liquide cervical sèche généralement immédiatement après l'ovulation, il est parfois présente, même après l'ovulation. C'est parce que le corps jaune produit des oestrogènes en ce moment et cela peut vous faire voir un peu de liquide cervical. Si vous avez déjà ovulé et les températures sont nettement plus élevée et l'altitude est maintenue, cela ne doit pas être considérée comme fluide fertile et la date de l'ovulation n'a pas besoin d'être mis en question. Si le décalage thermique n'est pas dramatique, cependant, vous voudrez peut-être que vous pourriez encore être fertile si vous observez fertile fluide col de l'utérus plus tard dans le cycle, juste pour s'assurer que vous ne manquez pas la chance de concevoir.

La ligne verticale en pointillés indiquant que l'ovulation est quand apparemment fertiles fluide col de l'utérus est observée en ce moment. Cette initiative vise à vous alerter de maintenir l'observation de vos signes et de vous considérer comme potentiellement fertile si l'ovulation n'a pas certainement déjà passé.

## position du col utérin ou du liquide cervical n'est pas en corrélation avec les signes de la température

Votre position col de l'utérus ou du liquide cervical peut ne pas corrélérer avec la température de votre ou d'autres données quand elles sont recoupées. FertilityFriend.com offrira l'évaluation la plus probable de votre fertilité et la date de l'ovulation sur la base des données disponibles.

## changement de température peut être ambiguë

Dans certains cas, il sera clair que l'ovulation s'est produite, mais il ne sera pas possible de préciser la date définitive avec certitude. Dans ce cas, la température peut s'élever très lentement, ont des trempettes ou des données peuvent être manquantes ou contradictoires dans une telle sorte qu'il est impossible de dire exactement quand l'ovulation événements.

Bien qu'il soit frustrant quand vous ne pouvez pas identifier avec certitude l'ovulation, gardez à l'esprit que la chose la plus importante est de ne pas avoir un tableau parfait, mais plutôt de s'assurer que vous avez eu des rapports sexuels dans votre fenêtre de fertilité. Lorsque vous avez un tableau ambigu, il est recommandé d'examiner la possible date de l'ovulation plus tard pour aider à éviter des essais trop tôt. Ensuite, si vous ne révélez pas d'être enceinte ce cycle, vous pouvez revenir en arrière et modifier votre thème en utilisant la longueur de votre phase lutéale comme un guide.

### **Lorsque votre modèle graphique n'est pas «idéal»**

Votre profil ovulation propres peuvent inclure un ou plusieurs des circonstances particulières ci-dessus. Il existe une variété de la «normalité modèles ovulation et l'ovulation peut généralement être détectée et votre graphique peut généralement être interprété, même si votre carte n'est pas« idéale ».

Un tableau de fécondité ambiguë peut être frustrant, surtout en essayant de concevoir. Vous voulez savoir exactement quand l'ovulation est passée et que vous voulez savoir le plus tôt de prendre un test de grossesse. Gardez à l'esprit, cependant, que d'avoir un beau tableau de la fécondité parfaite n'est pas la chose la plus importante lorsque vous essayez de concevoir. Ayant un tableau clair, c'est très bien, mais plus important encore, vous essayez de maximiser vos chances de conception et votre carte est un outil pour vous aider à le faire. Si vous obtenez un tableau ambigu tout en essayant de concevoir, optimiser vos chances de conception en continuant de considérer que vous pourriez être fertile tout moment que vous voyez des signes fertiles ou si l'ovulation n'a pas déjà clairement passé.

## Leçon 16 Variations Graphique: Illustrations

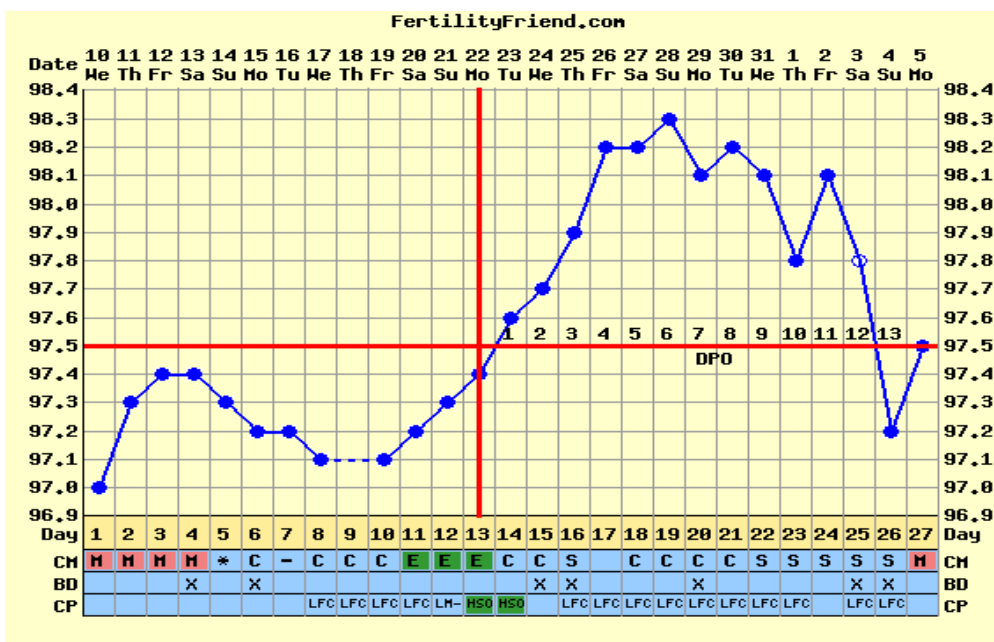
### Objectifs de la leçon:

- Reconnaître une variété de motifs tableau de fertilité.
- Obtenir une prise de conscience de la façon dont les interprétations sont faites sur une variété de modèles graphique.

### Principaux points de cette leçon:

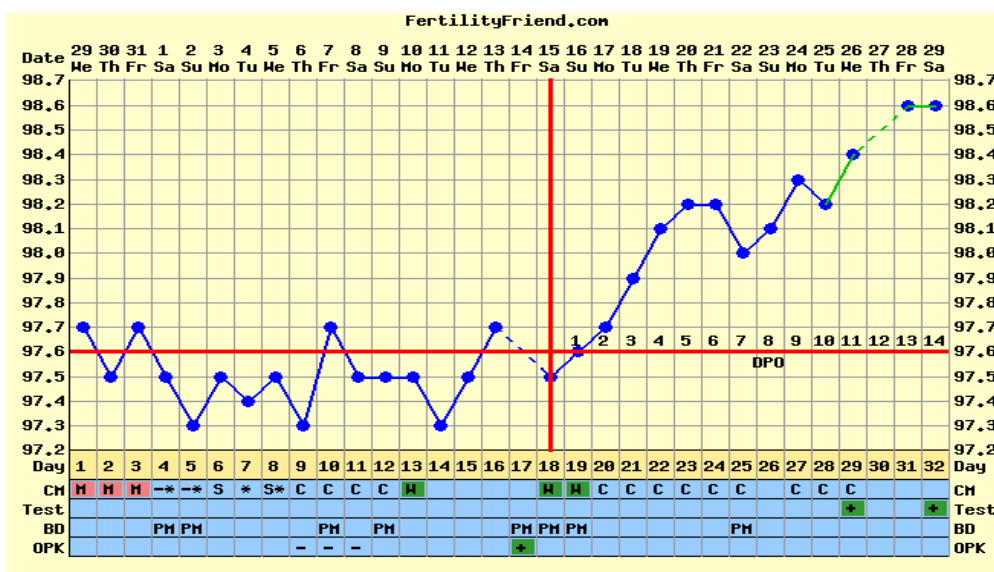
Votre leçon précédente discuté des façons dont votre thème peut être différente de l'idéal. Cette leçon fournit quelques illustrations de sorte que vous pouvez visualiser une variété des plus communes, non-idéale tableau modèles, même ceux qui peuvent être un peu plus difficile à interpréter.

### Lentement Hausse



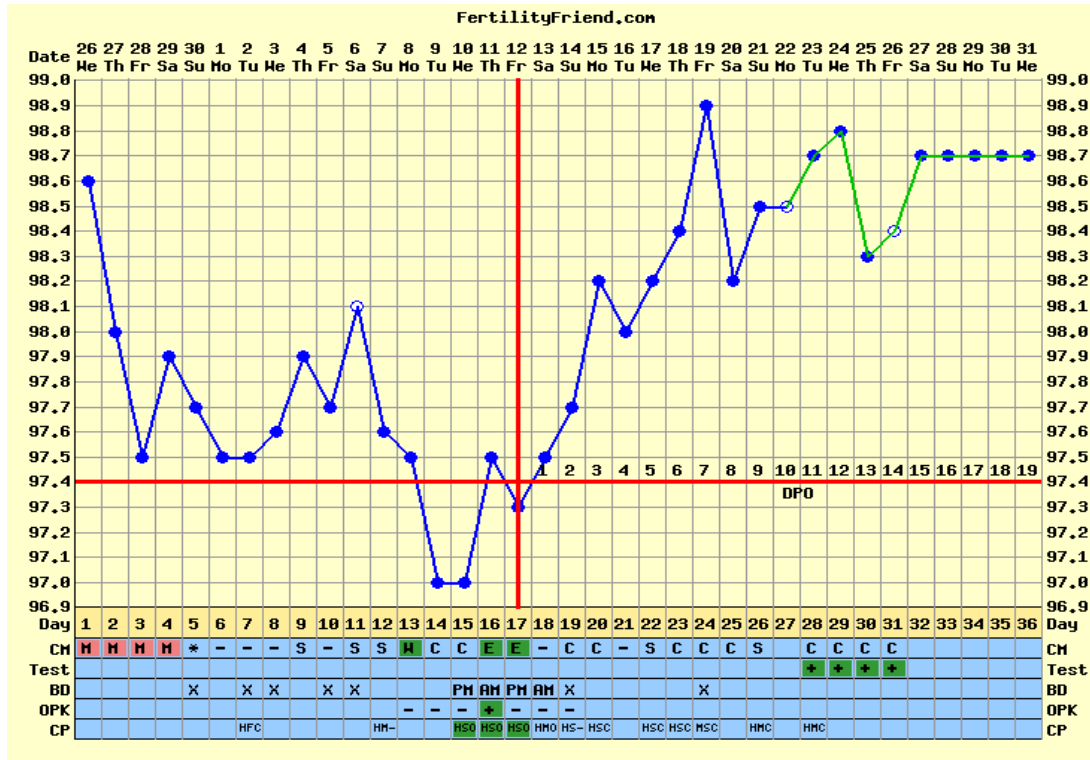
Ce graphique montre une tendance lente montée avec l'ovulation détecté le 13 jour du cycle. Bien que les températures augmentent progressivement, la date de l'ovulation est assez clair, car les signes multiples ont été observés.

### Lentement Hausse



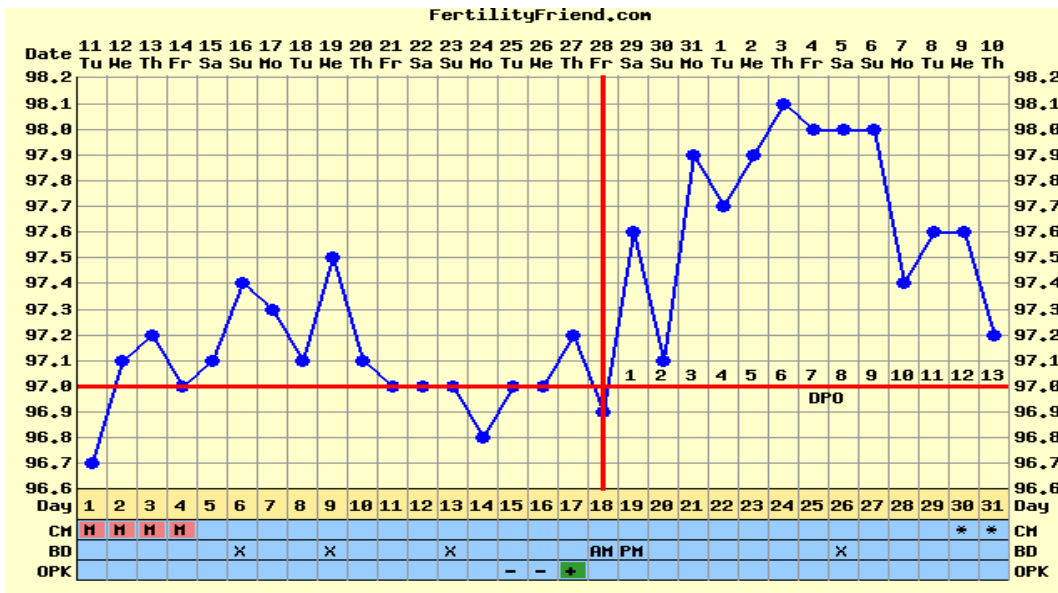
Ce graphique montre une tendance lente montée avec l'ovulation détectée le 18 jour du cycle. La date de l'ovulation précise est souvent difficile avec un motif lente montée. Cycle 19 jours est également une date d'ovulation possible pour ce cycle. Bien que les températures n'atteignent pas un niveau plus élevée soutenue jusqu'au 21 jour du cycle, l'ovulation peut être détecté parce que les observations OPK corrélation avec 18 cd. Les rapports sexuels a été au bon moment tout au long de la phase fertile et un test de grossesse positif première est enregistrée à 11 jours d'ovulation passé.

## lente montée des températures et irrégulières



Ce graphique montre une tendance lente montée avec l'ovulation détecté le 17 jour du cycle. Bien que les températures n'atteignent pas un niveau plus élevé soutenue jusqu'au jour de cycle après le 19, l'ovulation peut être confirmée pour le 17 jour du cycle en raison du col de l'utérus et OPK observations fluide. Les rapports sexuels sont chronométrés et tout au long de la phase fertile et un test de grossesse positif est la première enregistrée à 11 jours d'ovulation passé.

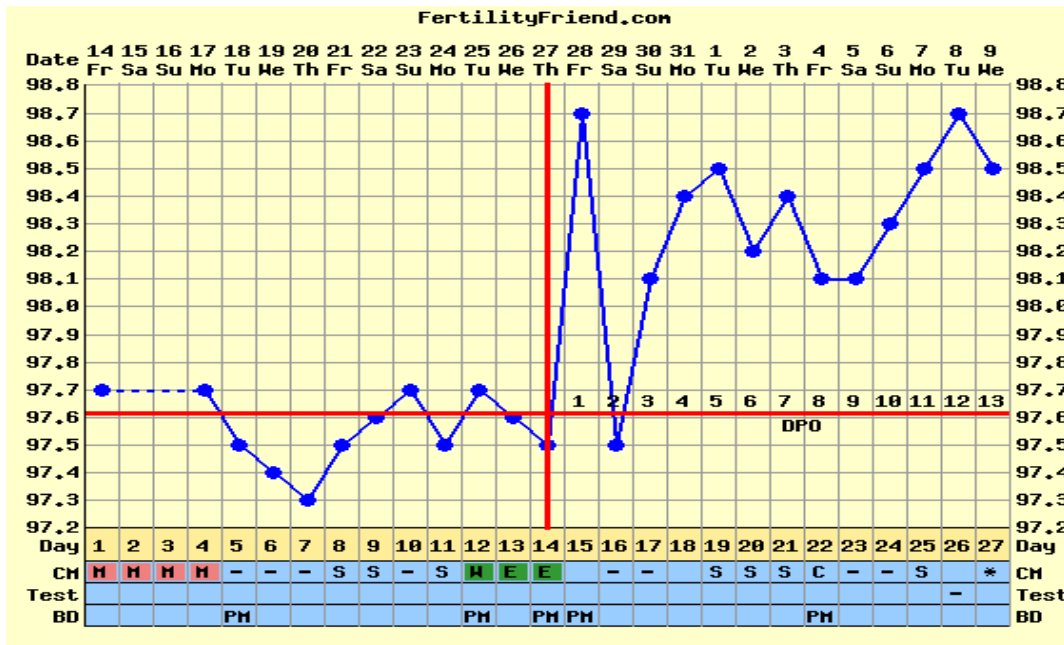
## Hausse repli



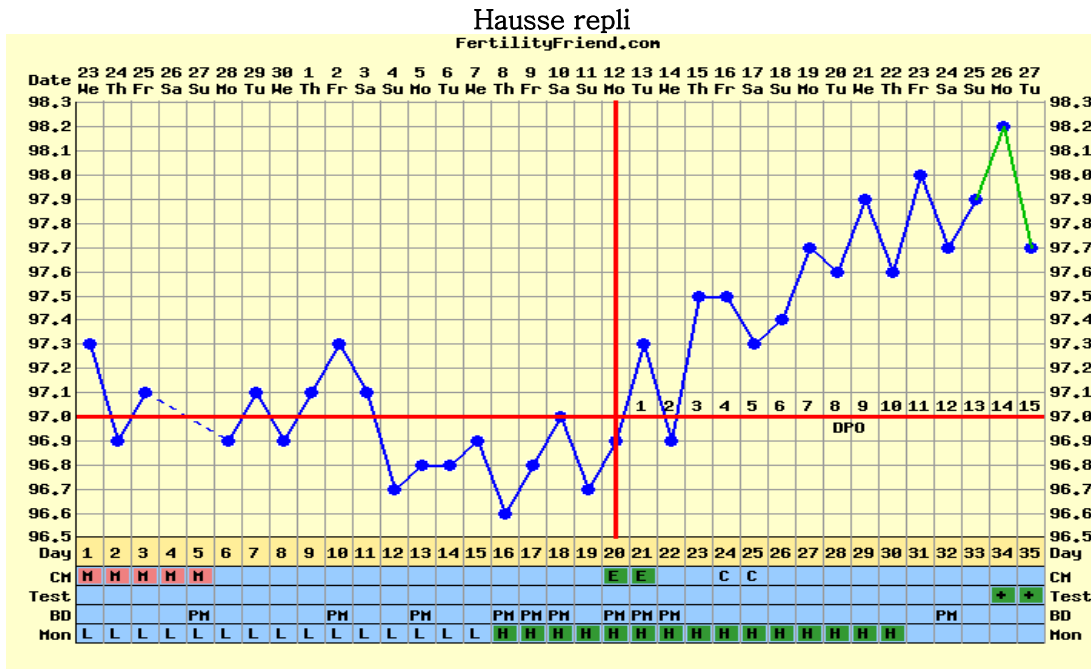
Le tableau ci-dessus montre l'ovulation, le 18 jour du cycle, confirmée par une OPK positive et un changement thermique avec un motif lieu de repli. La phase lutéale est de 13 jours.



### Hausse repli

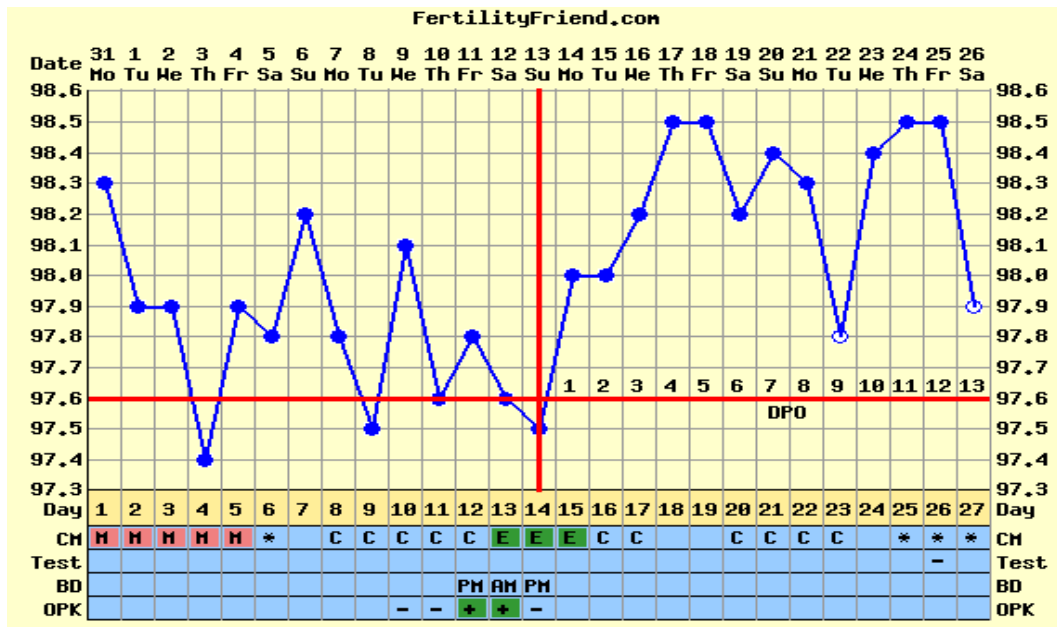


Le tableau ci-dessus montre une augmentation de modèle de repli probable d'ovulation le 14 jour du cycle. Températures rester élevée pendant 13 jours.



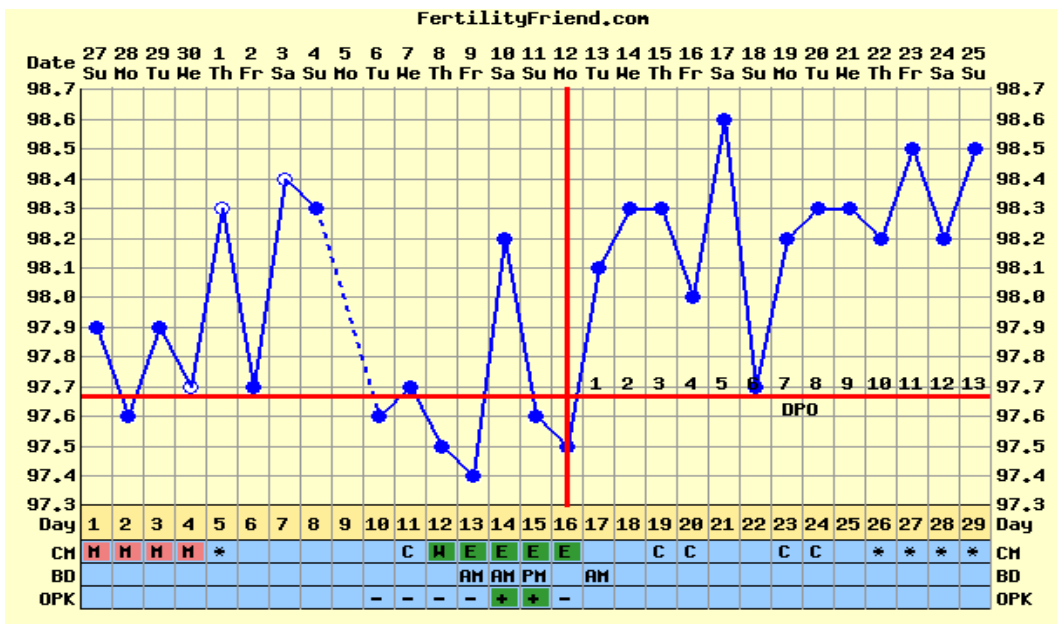
Le tableau ci-dessus montre l'ovulation détecté le 20 jour du cycle avec un motif lieu de repli possible. Il est également possible que l'ovulation a été de 22 jour du cycle avec un coup de chance à haute température, le 20 jour du cycle. Quoi qu'il en soit, les rapports sexuels est au bon moment et le test de grossesse est positif de 14 jours l'ovulation passé.

## Températures erratiques

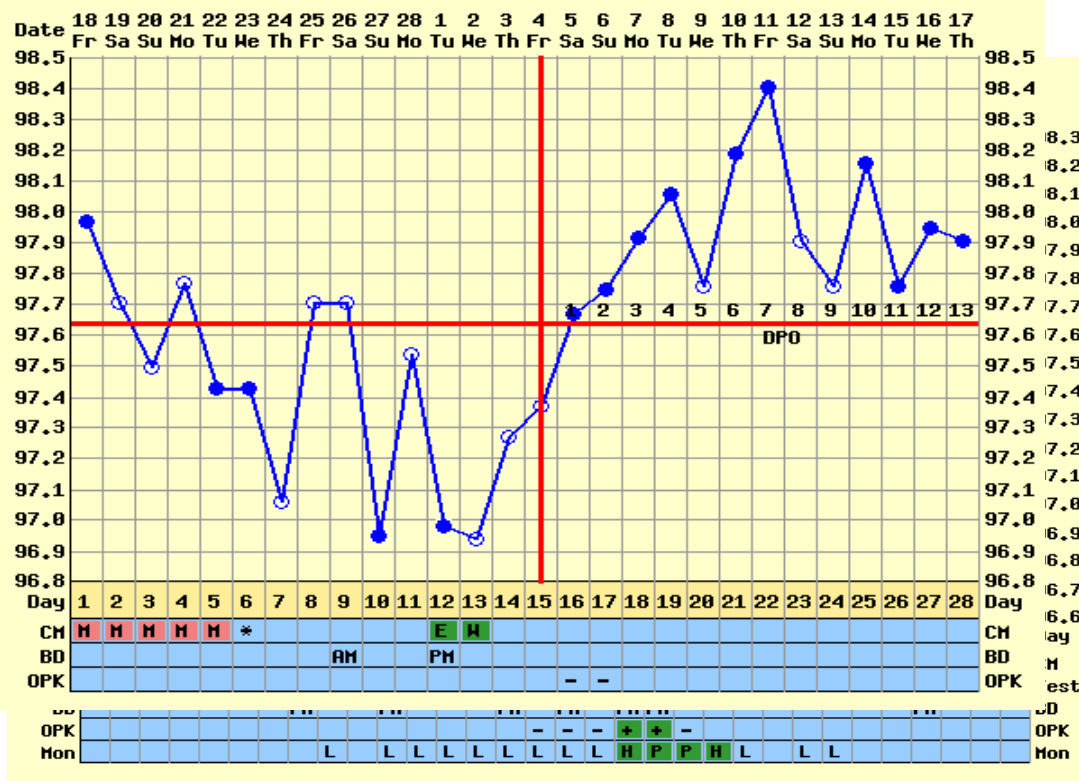


Les températures irrégulières dans ce tableau, il serait difficile de repérer l'ovulation, sans les données supplémentaires à partir des résultats OPK. Sans les résultats OPK, il ressemblera à l'ovulation était peut-être au 16 e jour du cycle. Avec tous les signes disponibles, cependant, on peut voir 14 jour du cycle est le jour le plus probable et nous pouvons voir une phase lutéale de 13 jours.

## Températures erratiques



températures erratiques sont également indiquées sur le graphique ci-dessus. Sans les résultats OPK et col de l'utérus observations fluide, il serait presque impossible d'identifier la date de l'ovulation avec certitude.



passage ambigu

Le tableau ci-dessus montre un décalage thermique ambiguë. Sans les données ajoutées dans le liquide observations col de l'utérus, kit de prédiction d'ovulation et de surveiller la fécondité, il serait impossible de repérer l'ovulation à un seul jour sur le tableau, bien qu'il soit clair que l'ovulation s'est produite entre les jours 20 et 22 du cycle.

passage ambigu

Sur ce graphique, l'ovulation peut être n'importe où à partir du 13 jour du cycle à 17 jour du cycle. Bien localiser la journée n'est justement pas possible, il est clair que l'ovulation a eu lieu.

## Leçon 17 Patterns grossesse des signes identificateurs de la grossesse sur votre graphique

### Objectifs de la leçon:

- Apprenez à reconnaître les signes de grossesse précoce possible sur votre carte.
- Apprenez à évaluer votre grossesse chances que votre vents cycle baissier.

### Principaux points de cette leçon:

- Cette leçon aborde et illustre le tableau des modes de grossesse.
- Tout modèle ovulation peut entraîner une grossesse s'il est au bon moment des rapports sexuels pendant la phase féconde.
- La meilleure chose à voir sur votre carte lorsque vous essayez de concevoir des rapports bien est chronométré, un schéma clair et des températures ovulation qui restent élevés au-delà de votre phase lutéale longueur habituelle.
- Certains prometteurs *possible* les signes de la grossesse sont: un modèle graphique triphasique (troisième montre plus haut niveau de température), «l'implantation des taches" à environ 7-10 jours l'ovulation passé ou une trempette implantation » à environ 7-10 jours l'ovulation passé. Bien que ces signes sont observés avec une plus grande fréquence de la grossesse sur les cartes, **l'une de ces signes peuvent aussi être vus sur les cartes non-enceintes ne sont donc pas que les signes de la grossesse.**

### Patterns Grossesse et un test de grossesse

modes de tableau de grossesse sont vraiment une variation sur les modes de l'ovulation. Tout modèle ovulation peut entraîner une grossesse s'il ya des rapports dans la fenêtre fertile.

La chose importante à retenir lorsque vous êtes votre propre tableau scruter les signes de la grossesse avant que votre période est attendue est la suivante: il n'y a pas *absolue* des signes qui indiquent avec certitude une grossesse ou l'exclure, jusqu'à ce que vous pouvez de manière fiable un test de grossesse ou jusqu'à ce que votre période. Toutes sortes de modes de l'ovulation peut se transformer en tableaux la grossesse tant qu'il est au moment opportun des rapports bien.

Votre graphique n'a pas besoin de montrer tout type de modèle particulier, l'ovulation ou après l'ovulation modèle pour vous d'être enceinte. En effet, de nombreuses femmes n'ont pas de signes précoces qu'elles sont enceintes. De même, au moment opportun des rapports et un modèle ovulation clairement sur votre liste ne signifie pas toujours que vous êtes enceinte, même lorsque la carte est prometteur. Même schémas qui apparaissent avec une plus grande fréquence de la grossesse sur les cartes peuvent parfois être vus sur les cartes non-enceintes.

Toutes ces incertitudes peuvent faire pour un couple angoissant de semaines pendant que vous êtes en attente d'essai. Si vous êtes à 18 jours l'ovulation passé avec des températures élevées et aucun signe de votre période, vous êtes probablement enceinte. Cependant, la plupart des gens qui essaient de concevoir constater que beaucoup trop de temps à attendre et que vous souhaitez en savoir plus tôt ils peuvent passer un test de grossesse afin de déterminer à coup sûr.

Pour ajouter à l'angoisse et l'anxiété de l'attente, les effets et les symptômes de l'ovulation hormone progestérone post peut compliquer les choses quand vous êtes dans l'espoir d'une grossesse. C'est parce que la progestérone domine la phase lutéale du cycle si oui ou non vous êtes enceinte et est également présent en grande quantité pendant la grossesse. Ainsi, les symptômes qui sont généralement présents lors de la deuxième partie de votre cycle peuvent également être présents en début de grossesse. Cela rend la distinction entre les symptômes d'une grossesse précoce et les signes que vous êtes sur le point d'obtenir votre période très difficile.

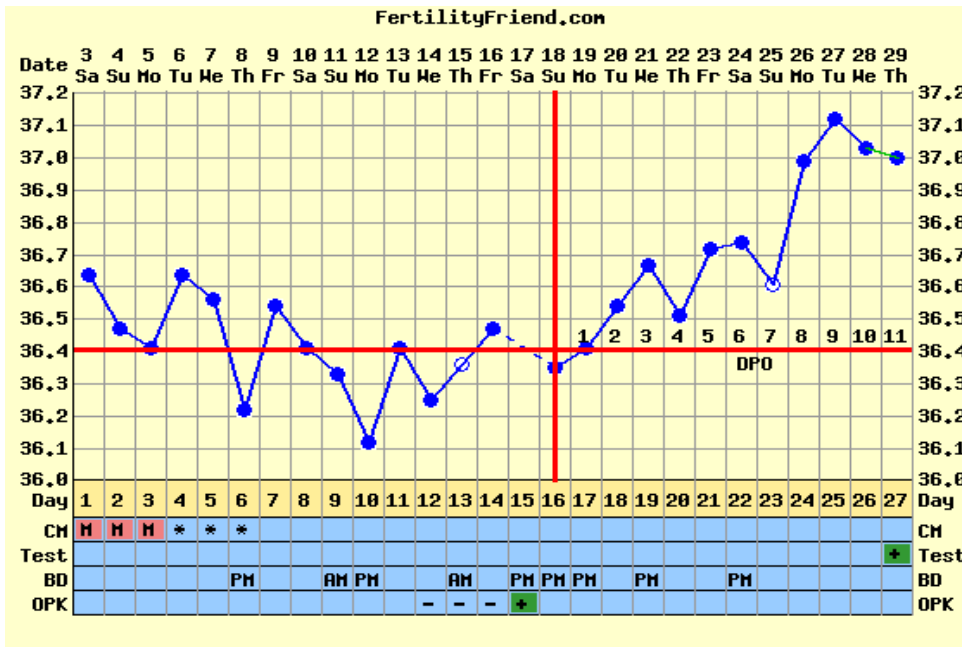
Bien que la grossesse ne peut être détectée à partir de votre tableau absolument avant un test de grossesse s'avère positif, il ya certaines caractéristiques qui partagent de nombreux tableaux de grossesse.

### **Certaines caractéristiques des cartes de grossesse:**

- Le schéma montre les relations des relations au sein de l'fertile fenêtre la plus (le jour de l'ovulation et / ou les deux jours précédents).
- Graphique montre clairement l'ovulation.
- Températures élevées séjour au-delà de la durée de la phase lutéale habituelle.
- *Parfois*, montre une baisse de la température autour de 7-10 jours l'ovulation passé.
- *Parfois*, montre des taches lorsque l'implantation est prévue pour (7-10 jours l'ovulation passé).
- Les températures *peuvent* montrer un modèle triphasique (augmentation des températures à un niveau supérieur tiers qui est soutenue autour de 7-10 jours l'ovulation passé).
- test de grossesse est positif (bien sûr).

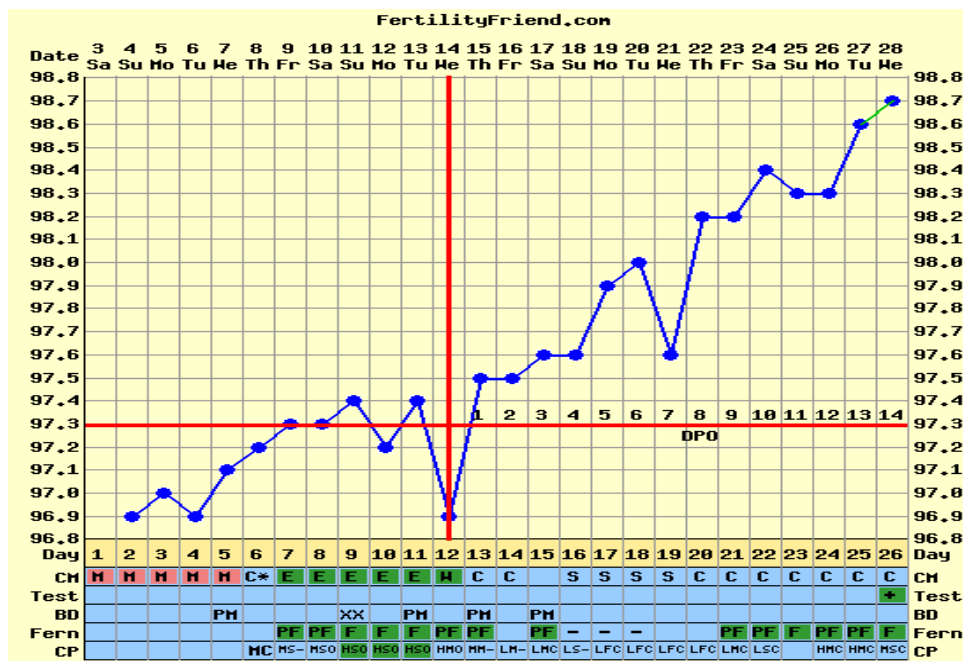
Une variété de cartes de grossesse ont été sélectionnés à partir d 'gallery FertilityFriend.com tableau pour illustrer la variété des modèles de graphique qui peut montrer la grossesse.

## Grossesse 1



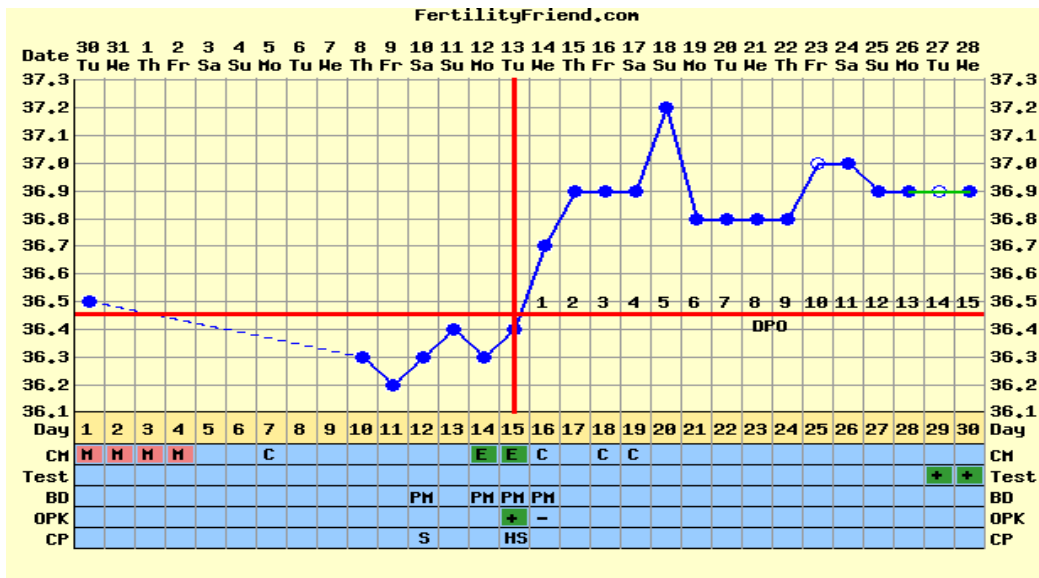
Le tableau ci-dessus montre un modèle triphasique avec la hausse des températures à une seconde, niveau supérieur à 7 jours d'ovulation passé, autour de l'implantation de temps devrait prendre place. Les rapports sexuels sont bon moment tout au long de la période féconde et le test de grossesse est positif à 11 jours d'ovulation passé.

## Grossesse 2



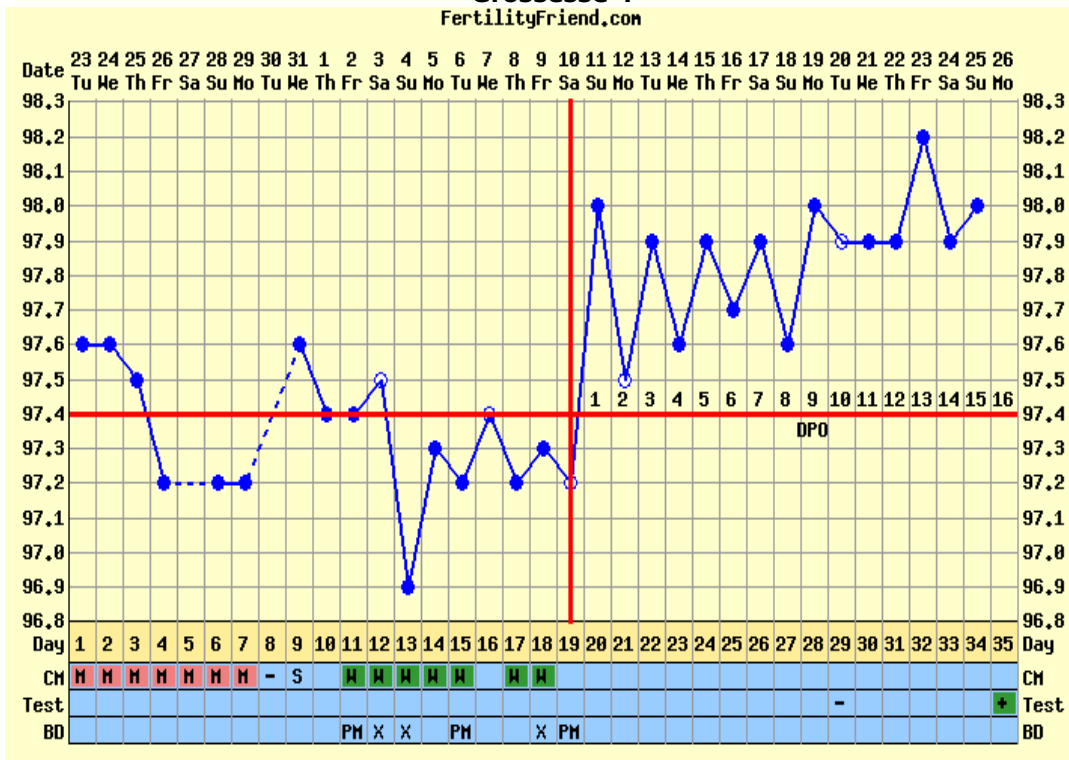
Le tableau ci-dessus montre l'ovulation détecté le 12 jour du cycle avec des rapports au bon moment le jour avant l'ovulation. La température descend à 7 jours d'ovulation passé (souvent appelé DIP implantation »sur les cartes de grossesse), puis les températures continuent à augmenter jusqu'à ce qu'un test de grossesse positif est enregistré à 14 jours l'ovulation passé.

### Grossesse 3



Le tableau ci-dessus montre la grossesse ovulation clairement détecté pendant 15 jour du cycle avec des rapports au bon moment le jour avant l'ovulation et le jour de l'ovulation. Un test de grossesse positif est enregistré à 14 jours l'ovulation passé. Outre le test de grossesse positif et des températures qui restent élevés, ce tableau ne montre pas les premiers signes de grossesse notamment.

### Grossesse 4



Le tableau ci-dessus montre l'ovulation détecté le 19 jour du cycle avec des rapports au bon moment le jour avant l'ovulation et le jour de l'ovulation. Température restent élevés après l'ovulation et un test de grossesse positif est enregistré à 16 jours l'ovulation passé.

Bien que certains signes peuvent indiquer une probabilité accrue de la grossesse (comme un modèle triphasique, de repérage ou d'une baisse de la température au moment de l'implantation prévue), ces signes peuvent apparaître sur les deux enceintes et non enceintes cartes et ne peut donc pas être utilisé pour déterminer si ne vous êtes enceinte, avant un test de grossesse peuvent être valablement prises.

Les meilleures choses à voir sur une carte quand vous êtes dans l'espoir d'une grossesse sont: un modèle ovulation clair, au bon moment des rapports sexuels pendant la période féconde et des températures qui restent élevés au-delà de la durée de la phase lutéale habituelle.

Une des meilleures choses à propos de la cartographie vos signes de fertilité, c'est que vous savez quand vous pouvez de manière fiable un test de grossesse et si oui ou non vous avez une chance d'être enceinte.

Bien qu'il soit si difficile de résister à un test de grossesse précoce, lorsque vous tentez à concevoir, en attente d'une date de test fiable ou éviter les essais si vous n'avez pas avoir des rapports sexuels dans votre période de fertilité peut économiser de l'argent et de réduire l'anxiété et de déception.

Lorsque vous liste vos signes de fertilité, vous pouvez voir si les rapports sexuels a été au bon moment pendant votre phase fertile. En supposant que les rapports sexuels a été au bon moment, un test de grossesse peuvent être valablement prises une fois que vous êtes un jour passé votre phase lutéale longueur habituelle.

Une fois que vous avez assez de données sur le cycle inscrits sur [FertilityFriend.com](https://www.fertilityfriend.com) et la longueur de votre phase lutéale est connu, [FertilityFriend.com](https://www.fertilityfriend.com) indiquera une date d'essai fiables pour vous fondant sur cette information. Pour votre cartographie premier cycle, avant que votre durée de la phase lutéale habituelle est connue, [FertilityFriend.com](https://www.fertilityfriend.com) offrira une plus conservatrice, plus tard, la date du test.