

גיליון מעקב חום שחר - BBT - Basal Body Temperature - מיכל שלזינגר

שם: _____

תאריך התחלה: _____

ימי מחזור																																														
45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
																																													37.2	חום גוף
																																													37.1	
																																													37.0	
																																													36.9	
																																													36.8	
																																													36.7	
																																													36.6	
																																													36.5	
																																													36.4	
																																													36.3	
																																													36.2	
																																													36.1	
																																													36.0	
																																													35.9	
																																													35.8	
45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
																																													יום קיום יחסי מין (סמני בעיגול)	הפרשות
																																													דמויי חלבון ביצה	
																																													חלבי	
																																													דביק	
																																													יבש	הערות
																																													מתח	
																																													נסיעה	
																																													מחלה	

קצת על מעקב חום שחר...

על מנת להרות חשוב ביותר לדעת מהו זמן הביוץ על מנת לתזמן את קיום יחסי המין הדרך הפשוטה והקלה היא מעקב אחר חום הגוף הבסיסי BBT חום הגוף הבסיסי הינו חום הגוף הנמוך ביותר בטווח של יממה.

אז מה צריך על מנת למדוד חום שחר?

מד חום דיגיטלי פשוט.
טבלת חום שחר שניתן להוריד ברשת.
אפשר גם דרך האתר שלי:

חפשו מיכל שלזינגר ב"גוגל". או הכנסו ל: www.healthyliving.co.il

מיכל שלזינגר - www.healthyliving.co.il

כיצד?

את חום השחר מודדים דבר ראשון עם ההשכמה.
שעה קבועה ככל האפשר
לאחר שנת לילה רציפה.
הכנסת מד החום לפה ורישום הטמפרטורה בטבלה.
אין צורך להמתין לווסת הבאה.

הערות - אין טעם למדוד במקרים הבאים

נשים העובדות משמרות
נשים שמתעוררות בלילה וקמות מן המיטה
נשים העוברות טיפולים הורמונאליים לצורך כניסה להריון