기초체온표

네이버에서 "난임극복 임신교실"을 검색해보세요. 유튜브, 네이버 카페, 블로그 나옵니다. (기록 방법은 유튜브에서)

[달력 날짜] 날짜를 미리 쭉 적어두세요. 재지 못한 날이 있어도 날짜 적어놓으시고, 달이 바뀌어도 이어서 적으세요. 줄 바꾸지 말고.

[주기] 생리 첫날을 1로 하여 숫자를 붙여나가세요. 다시 시작하면 다시 1부터

[출혈] 정상생리이면 ○표(양을 ○크기로 표현), 부정출혈이면 △표

[사랑] 관계 가진 날 ♡표

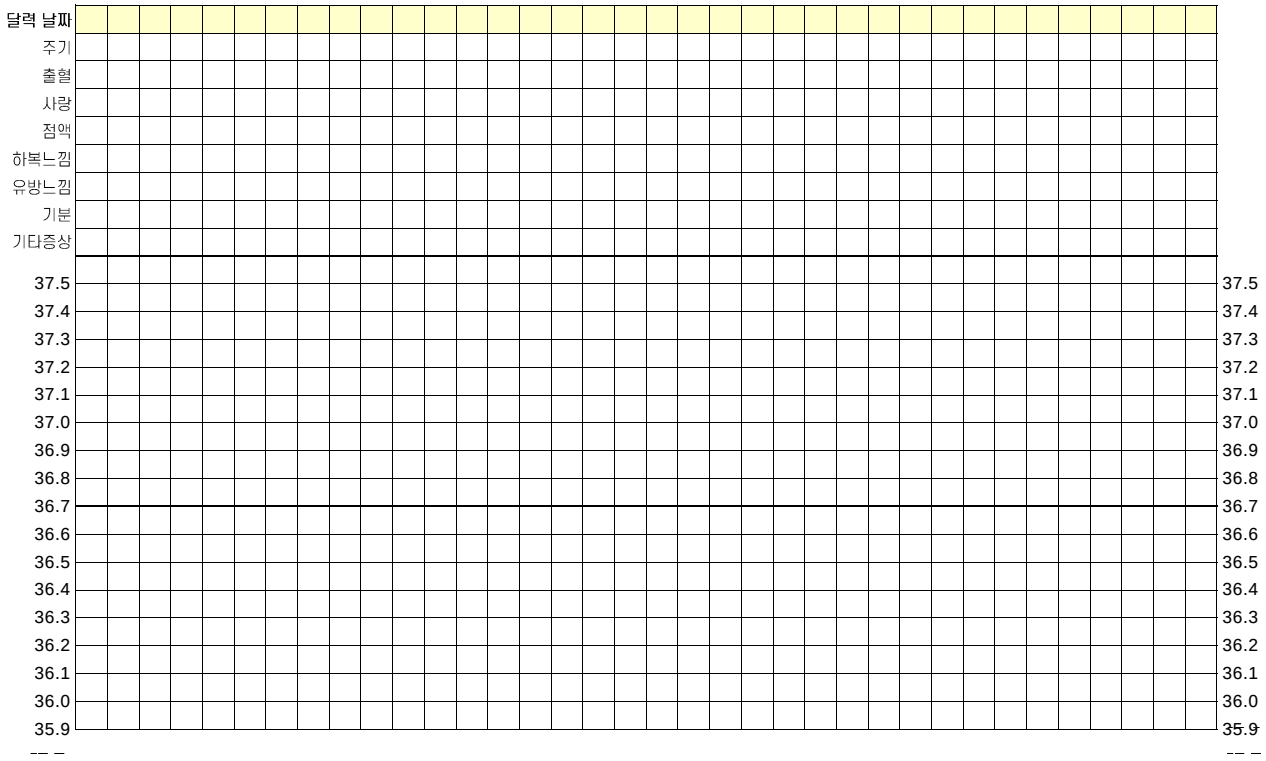
[점액] 배란점액이 느껴지면 ☆표, 기타 분비물 있으면 △표

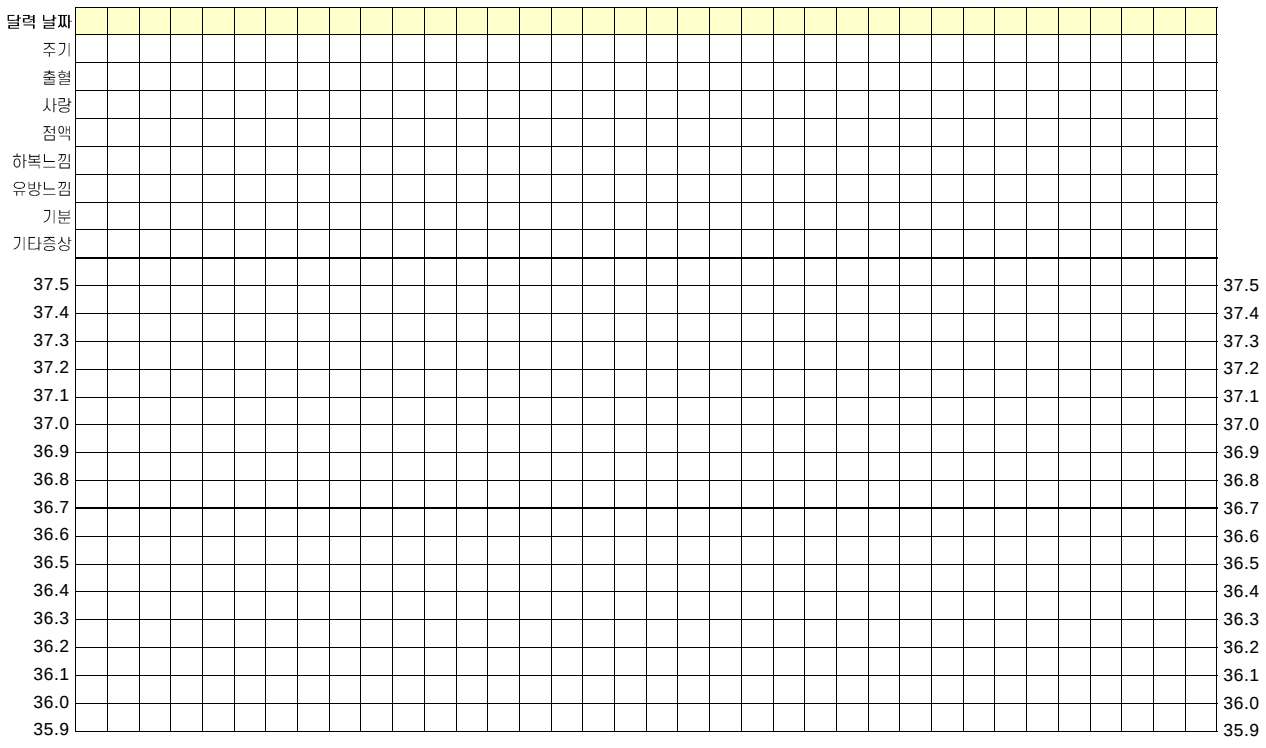
[하복느낌] 배란통 느껴지면 ☆표, 기타 불편한 점 있으면 적기, **생리통** 있으면 0~10의 숫자로/ 안아프면 0, 상상할 수 없을 정도의 통증이면 10

[유방느낌] 유방 예민/단단/통증의 느낌을 적기

[기분] 좋으면 좋다, 예민, 신경질, 짜증, 우울감 있으면 적기

[기타증상] 설사, 변비, 여드름, 뾰루지 등 생리전 불쾌감 등이 있으면 적기





기초체온을 측정하는 방법

1. 정확한 전자체온계를 구입하세요.
   귀 체온계나 비접촉 체온계 부정확합니다. 반드시 구강체온계로 구입하세요.
   네이버에서 "기초체온계" 검색, **"호미마켓"**에서 판매하는 **샤오미 기초체온계** 추천합니다.
   메모리 기능이 있어 편리하고, 스마트폰으로 체온이 전송되며, 정확하게 측정됩니다.

2. 밤에 잠자기 전에 미리 체온계를 손이 닿을 수 있는 가까운 곳에 준비해두십시오.

3. 아침에 눈을 탁 뜨면 체온계를 혀밑에 집어넣고 5분 정도 측정하십시오.
   샤오미 기초체온계의 경우 **"정밀모드"**로 측정하면 됩니다.

4. **샤오미 기초체온계**는 메모리 기능이 있으며 휴대폰으로 측정값이 전송됩니다. 나중에 체온표에 옮겨 적으세요.
   샤오미 앱에 그래프 기능이 있기는 하지만, 기타 사항을 기록할 수 없으므로 반드시 이 체온표에 따로 기록하세요.

기초체온표의 기본적인 해석

※ 자세한 해석은 "난임극복 임신교실" 유튜브와 블로그에 설명되어 있습니다. 참고하세요.

배란이 되면 평소보다 체온이 0.2도 내지 0.3도 올라갑니다.
배란된 난포가 황체로 변하여 거기서 프로게스테론을 분비하기 때문입니다.

배란되기 전날은 LH급증의 영향으로 체온이 떨어집니다. 그러나 떨어지는 것이 잘 캐치되지 않는 경우도 많습니다.

배란 때가 다가오면 계란흰자와 같은 점액이 묻어나는 것이 정상입니다.
이 점액은 자궁입구의 문을 열어주며, 정자들이 자궁 안으로 신나게 잘 들어갈 수 있도록 해줍니다.
배란점액이 잘 느껴지지 않는다는 것은, 그만큼 임신환경에 불리한 요소가 있다는 뜻입니다.

배란이 되면 고온기가 시작되어 14일간 유지되다가, 임신이 안되면, 생리가 나오면서 체온이 뚝 떨어집니다.
만약 배란 이후 14일이 경과해도 체온이 안떨어지고 계속 고온기로 유지된다면 ***"오메, 좋은 거!"*** 를 외치시면 됩니다.

기초체온표 상의 체온양상, 고온기의 양상을 제대로 분석하면, 임신환경을 짐작하는데 중요한 단서를 얻게 됩니다.
자신의 체온을 분석해보고 싶으신 분은 잘 작성하여, 잘 촬영(스캔)하여, "난임극복 임신교실" 카페 상담방에 올려보세요.

배란기를 놓치지 않는 것도 중요하지만, 꼭 배란일에만 관계를 가지려고, 아껴다 하시거나,
또는 배란일에 의무감 속에서 재미없게 하지 마세요. 정자는 3~5일 살아있고, 난자도 12~24시간 삽니다.
배란 당일보다는 -2일, -3일에 하는 것이 임신 가능성이 더 높습니다.