

기초체온을 측정하는 방법

1. 약국에서 체온계를 하나 사십시오.
 꼭 부인과용 체온계를 사지 않아도 됩니다.
 수은체온계는 입에 물고 재다가 깨물어먹는 경우가 있으니 조심하십시오,
 디지털 방식 중에서 좋은 거 골라서 사시면 됩니다.
 단, 귀 체온계는 사지 마세요. 아주 부정확합니다.
 반드시 입에다 물고 측정하는 방식으로 사세요.
2. 밤에 잠자기 전에 미리 체온계를 손이 닿을 수 있는 가까운 곳에 준비해두십시오.
3. 아침에 눈을 탁 뜨면 체온계를 혀밑에 집어넣고 5분간 꼼짝말고 계십시오.
 일어나서 활동을 하면 체온이 상승하므로 5분간만 누워계십시오.
 겨드랑이나 귀체온으로 재지 마십시오. 반드시 혀밑에 넣고 측정하셔야 합니다.
 체온계에서 '삐'소리가 나건 말건... 그냥 5분 정도는 물고 계십시오. 그래야 더 정확합니다.
4. 눈금(또는 숫자)를 읽어, 기록표에 기록하십시오.

기초체온표 해석 요령

배란이 되면 평소보다 체온이 0.2도 내지 0.3도 올라갑니다.
 배란된 난포가 황체로 변하여 거기서 황체호르몬(progesterone)을 뿜어내기 때문입니다.
 배란되기 전날은 체온이 떨어집니다. 그러나 떨어지는 것이 잘 캐치되지 않는 경우도 많습니다.
 배란 때가 다가오면 계란회자와 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,
 스캔을 하거나, 사진으로 잘찍어서 저와 함께 하는 카페, <http://café.naver.com/ihopebaby> 의 상담방에 올리시면
 전문성이 있는 도움말을 드리도록 하겠습니다.



배란기를 놓치지 않는 것도 중요하지만, 꼭 배란일에만 관계를 가지려고, 아꼐다 하시거나,
 또는 배란일에 의무감 속에서 재미없게 하지 마세요. 정자는 3~5일 살아있고, 난자도 12~24시간 삽니다.
 배란 전날, 전전날, 전전전날, 전전전전날에 한 것도 효과 있습니다.^^

2002년~2006년까지, 매일 아침, MBC 라디오동의보감 했었던, 그 이재성입니다.^^
 이재성 박사의 불임가이드 www.ihopebaby.com 네이버카페 <http://café.naver.com/ihopebaby>