

기초체온을 측정하는 방법

1. 디지털 체온계를 하나 마련하십시오.
구강체온을 재야 하구요, 반드시 혀 밑에 체온계를 물고 재십시오.
수은체온계는 입에 물고 재다가 깨물어먹는 경우가 있으니 조심하십시오.
가능하면 오차가 적은 것으로, 부인과용 체온계로 인증받은 제품을 사용하십시오.
그래야 체온변화의 의미를 정확하게 해석할 수 있습니다.
귀 체온계로는 체크할 수 없습니다. 아주 부정확합니다.
2. 밤에 잠자기 전에 미리 체온계를 손이 닿을 수 있는 가까운 곳에 준비해두십시오.
3. 아침에 눈을 탁 뜨면 체온계를 혀 밑에 집어넣고 5분 정도 꼼짝말고 계십시오.
일어나서 활동을 하면 체온이 상승하므로 5분간만 누워계십시오.
겨드랑이나 귀 체온으로 재지 마십시오. 반드시 혀 밑에 넣고 측정하셔야 합니다.
일부 저렴한 체온계는 1분도 채 안되어서 '삐'소리가 납니다. 그래도 5분 정도는 물고 계십시오.
부인과용 전문 기초체온계는 메모리기능이 있으며 1~5분 범위에서 정확한 체온을 기록해줍니다.
(한국자연임신센터 www.nfckr.com 에서 구입가능합니다.)
4. 한의원에 오실 때마다 체온표를 꼭 가져오십시오. 해석해드리겠습니다.

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 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,
진료 받으러 오실 때 작성해서 오시면 해석해드리겠습니다.



배란기를 놓치지 않는 것도 중요하지만, 꼭 배란일에만 관계를 가지려고, 아꼈다 하시거나,
또는 배란일에 의무감 속에서 재미없게 하지 마세요. 정자는 3~5일 살아있고, 난자도 12~24시간 삽니다.
배란 당일보다는 -3일이 더 임신하기 좋은 날입니다.^^