

## Temperatuurcurve

Als je cyclusklachten hebt of als je probeert zwanger te worden is het belangrijk dat je je menstruatiecyclus goed in kaart brengt. Dat kan door middel van de BBT (Basel body temperature).

De BBT geeft je inzicht in de lengte van je cyclus en wanneer je ovulatie(eisprong) plaatsvindt. Vanuit de Chinese geneeskunde kijken we niet alleen naar de temperatuurverschillen rondom de ovulatie, maar ook naar je energetische conditie: Is er voldoende verwarmende en verkoelende energie in je lichaam? Een onbalans hierin kan bijvoorbeeld problemen geven bij de innesteling of verminderde eicel kwaliteit. Het kan ook zo zijn dat de curve aangeeft dat er een stagnatie aanwezig is waardoor er minder bloedcirculatie in je buik en baarmoeder is. Daarom is het belangrijk dat de curve goed wordt ingevuld. Deze disbalans in je baarmoeder kunnen we behandelen met acupunctuur, massage, moxa en voedingsadviezen.

### Hoe hou je de BBT bij?

De eerste stap is de eerste menstruatiedag, dat is cyclusdag 1. Als je menstruatie pas na 18.00u start, telt de volgende dag pas als de eerste menstruatiedag.

Bij de lijn menstruatie zet je een kruisje. Bij veel bloedverlies een groot kruis, bij weinig bloedverlies een klein kruisje. Bij spotting een S. Elke dag dat je bloedverlies hebt zet je een kruisje, ook als je tussendoor in je cyclus bloedverlies of spotting hebt.

### Hoe vul je de temperatuur in?

Je zet een bolletje op de lijn bij de betreffende gemeten temperatuur op de eerste cyclusdag. Meet met een goede digitale thermometer steeds rectaal of in de mond. Belangrijk dat je de gehele cyclus met dezelfde thermometer en op dezelfde manier meet. (Als je oraal meet schrijf dit bovenaan op de temperatuurcurve want de temperatuur is dan een paar tienden lager) Een oorthermometer is niet geschikt. Belangrijk is dat je iedere dag op hetzelfde tijdstip meet, als je daarvan afwijkt door bijvoorbeeld uitslapen dan noteer je dat bij 'opmerkingen'. **Het allerbelangrijkste is dat je de temperatuur opneemt direct na het wakker worden**, dus niet eerst je bed uit om naar het toilet te gaan of op je telefoon kijken. Eenmaal uit je bed of even wakker is de temperatuur niet meer betrouwbaar en telt deze dag niet meer mee. Ook als je minder dan 3 uur geslapen hebt is de temperatuur niet bruikbaar. Als er bijzonder dingen zijn zoals hoofdpijn, verkoudheid of je hebt alcohol gedronken dan noteer je dat bij bijzonderheden.

### Wat is vruchtbaar slijm (mucus)?

**Het monitoren van vruchtbaar slijm is belangrijk omdat je dan weet dat je op die dagen het meest vruchtbaar bent.** Vruchtbaar slijm noteer je op de bovenste lijn bij 'Mucus'. Vruchtbaar slijm ziet eruit als rauw eiwit waar je draadjes van kunt trekken of melkachtige druppels. Omdat het vaginale milieu een zure pH-waarde heeft leeft sperma maar heel kort in de baarmoeder. Rondom je ovulatie verandert het cervixslijm in vruchtbaar slijm. De structuur en pH-waarde verandert waardoor het dezelfde pH-waarde heeft als sperma en het sperma beschermt tegen de zure pH waarde van de vagina. Het vruchtbare slijm bevordert het transport van het sperma naar de eileiders waar het eitje bevrucht wordt.

Download de BBT curve op de website [www.acupunctuur-voetreflex.nl/downloads](http://www.acupunctuur-voetreflex.nl/downloads) Leg het op je nachtkastje zodat je ieder ochtend je temperatuur meteen kunt meten als je wakker wordt. Wil je een ochtend uitslapen? Dat mag zeker en schrijf dit dan bij opmerkingen. Het is belangrijk geen extra stress te krijgen omdat je de curve wil bijhouden.