

dla bardziej zaawansowanych...

W trakcie owulacji można zaobserwować także fizjologiczny wzrost podstawowej temperatury ciała kobiety.

Zwykle dzień przed owulacją występuje nieznaczny spadek temperatury, związany z wysokim stężeniem hormonu LH (Lutropina, hormon luteinizujący), a kolejno wzrost temperatury o 0,2 - 0,5 °C.

Następne 2-3 dni to czas wyższych wartości temperatur, związanych z działalnością progesteronu. Ten z kolei jest produkowany przez ciało żółte, powstałe z opróżnionego pęcherzyka Graafa.

Jeżeli faza wyższych temperatur utrzymuje się na stałym poziomie przez ok. 18-20 dni, może to oznaczać podtrzymaną działalność ciała żółtego celem produkcji progesteronu, a tym samym - ciążę. Jeżeli jednak nie dojdzie do zapłodnienia, temperatury osiągają niższe wartości maksymalnie do 1-2 dnia miesiączki.

Ciało żółte produkuje progesteron, ale także niewielkie ilości estrogenów, synergia tych dwóch hormonów blokuje kolejną owulację w danym cyklu.

Po rozpoczęciu fazy ciała żółtego, mówimy o okresie tzw. „bezwzględnej niepłodności” , co oznacza, iż poczęcie dziecka w tym okresie jest niemożliwe.

Jednocześnie jest to zależność, która obala mit dotyczący „owulacji sprowokowanej”, czyli występującej pod wpływem gwałtownego pobudzenia seksualnego, niezależnie od faz cyklu. Kobieca owulacja jest zjawiskiem spontanicznym, podlegającym uwarunkowaniom hormonalnym, zaś jej indukcja jest możliwa tylko na drodze farmakologicznej.

lic. Joanna Baranowska, położna, nauczycielka Naturalnego Planowania Rodziny wg. Metody Rötzera