

Temperaturmetoden för att mäta ägglossning

Hämtad från www.netdoktor.se/graviditet/artiklar/temperaturmetoden-for-att-mata-agglossning/.

Temperaturmetoden, som används för att komma fram till när man har ägglossning, kan vara en naturlig metod att använda för att förhindra graviditet, men kanske främst för att kunna räkna ut när man har störst chans att bli gravid.

Genom att mäta din temperatur varje morgon kan du komma fram till när ägglossningen inträffar.

Temperaturstigning vid ägglossning

Temperaturen stiger nämligen från 0,3 till en halv grad under dygnet efter ägglossningen. Man kan på detta vis bestämma när ägglossningen sker och undvika att ha samlag dagarna runt ägglossningen, då möjligheten för att bli gravid är som störst.

Bör inte ersätta preventivmedel

Temperaturmetoden är ett hjälpmedel till naturlig familjeplanering, men bör absolut inte ersätta preventivmedel eftersom en oönskad graviditet kan vara mycket påfrestande för alla inblandade. Det ska dock observeras att temperaturen stiger först efter ägglossning och att ägget endast överlever i 24 timmar. Spermier kan leva och vara aktiva upp till fem dagar i kvinnan.

Mät basaltemperaturen

För att använda temperaturmetoden för familjeplanering ska du varje morgon, innan du går ur sängen och efter minst 5 timmars sömn, mäta

din basaltemperatur. Det är viktigt att du mäter temperaturen på rätt sätt och med samma termometer varje dag. Försök att mäta temperaturen på ungefär samma tidpunkt varje dag.

Ha ett schema där du skriver ner temperaturen dag för dag. Då temperaturen har stigit, och förblir högre än normalt, har du ägglossning.

Kom ihåg att temperaturmetoden inte skyddar mot sexuellt överförbara sjukdomar.

Uppdaterad den: 2016-03-31

Uppdaterare: Suzanne Lindström, barnmorska och sexualrådgivare