

排卵日を知る方法～女兒～

1. **基礎体温表** を正しくつける。そして、体温曲線をよんで排卵日を知る。
あるいは少なくとも3ヶ月以上続けて測った体温表を婦人科の医師に見せて排卵日を教えてもらう。
* 毎日の体温差が激しい人は、朝、目が覚めて手をぐうんと伸ばして体温計を取ったり、体を無意識のうちに動かしている事が原因です。又、本にあるようなきれいな曲線はなかなか出ない事も覚えておいて下さい。
2. 多くの学者の研究を総合すると、朝下がった体温が、夜上昇している間に排卵している可能性が高いようです。
3. 女性には **中間痛** というものがあります。中間痛とは、排卵の時に感じる下腹部痛のことで、キリキリやチクチクというはっきりとした痛みの場合には少なく、月経痛のようにはっきりとしない場合が多いようです。人によっては、下腹部の膨満感と表現する人もいます。しかし、この中間痛は個人差があります。十分に気を付けていれば大部分の人が感じるようになり、基礎体温表をつけながら、生理と生理の中間にそれを感じるようになったら排卵日の決定はより確かになります。
4. **ひっぱりテスト** をしましょう。排卵日と思う日（基礎体温が下がる・中間痛がある・おりものが増える）に両足を開いて、下腹部に力を入れ、子宮を膣の中で押し出すようにして、中指と人差指を子宮の先に入れておりものをひっぱり出すと、糸を引くように伸びてきます。こうした現象があったら、まず、排卵は間違いありません。

以上、ご説明した事をよく読んで正しい排卵日を知るようにして下さい。男女の生みわけは、正しい排卵日を知る事が一番大切です。