

Ovulatiekalender



Temperatuur meten

Begin een paar maanden voor je wilt starten met zelfinseminatie al met het bijhouden van je temperatuur. Meet iedere ochtend op het zelfde moment je lichaamstemperatuur. Dit doe je zodra je wakker bent anaal, vóór het opstaan. Door dit iedere dag op het zelfde moment te doen kun je een nauwkeurige curve maken. Wanneer je merkt dat je lichaamstemperatuur een halve graad omhoog gaat weet je dat je ovulatie er aan komt.

Ovulatietest

Bij de meeste vrouwen vindt de ovulatie plaats tussen dag 10 en 14 van het cyclus (gemeten vanaf de dag dat je ongesteld wordt, dit is dag 1). We raden je aan om rond dag 9 te beginnen met ovulatie testen. Houd in het schema bij of deze negatief (-) is of positief (+) is. Wanneer de test positief is, dan vindt je eisprong binnen 12/18 uur plaats.

Test na een positieve ovulatietest nog één of twee dagen door, als hij weer negatief is kun je stoppen met testen.

Symptomen

Sommige vrouwen voelen hun eisprong door een zeurende pijn in hun onderbuik. Deze pijn is vergelijkbaar met lichte menstruatiekrampen. Ook is afscheiding van wat taai wit slijm een teken dat je ovulatie er aan komt. Heb je dit zelf nog nooit gemerkt? Veel vrouwen gaan deze li-

chamelijke verandering toch opmerken wanneer

ze met de ovulatiekalender aan de slag gaan.

Zo niet, dan is het geen probleem want je temperatuurmeting en ovulatietest geven ook voldoende informatie.

Inseminatie

Bij zelfinseminatie met vers donorzaad insemineer je om de dag zodat de kwaliteit van het sperma optimaal hersteld is voor de volgende inseminatie. Zaadcellen blijven 24 uur in je lichaam leven, dus de dag dat je niet insemineert is zeker niet verloren. Ga door met insemineren tot en met de dag van de ovulatie. Veel vrouwen doen na de ovulatiedag nog een extra inseminatie zodat je zeker weet dat je de eisprong niet mist.

Hoe beter je je cyclus in beeld krijgt hoe exacter je de ovulatie kunt berekenen en de inseminaties kunt plannen. In de ideale situatie insemineer je twee dagen voor de ovulatie, op de dag van de ovulatie en twee dagen na de ovulatie.

Zwanger?

Hierna is het afwachten. Je zult de dag na je eisprong zien dat je lichaamstemperatuur weer naar het oude niveau daalt. Blijf doorgaan met het meten van je temperatuur want als de eicel bevrucht is zal je temperatuur de dag daarna weer ophoog gaan. Ben je niet zwanger, dan blijft je temperatuur laag.

Dag:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Temperatuur:																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
36,3																															
36,2																															
36,1																															
36																															
35,9																															
35,8																															
35,7																															
35,6																															
35,5																															
Ovulatietest (-/+)																															
Bloed																															
Slijm (dun/dik)																															
Pijn																															
Notitie																															

