

OVULATIEGIDS



INHOUD

1. BASALE LICHAAMSTEMPERATUUR
2. SLIJMVERLIES
3. POSITIE BAARMOEDERHALS
4. OVULATIETESTEN
5. BIJKOMENDE SIGNALLEN
6. FAQ EN EXTRA TIPS

*DIT E-BOOK GEEFT JE DE
BASISTOOLS OM AAN DE SLAG TE
GAAN MET HET TRACKEN VAN JE
OVULATIE.
WETEN WANNEER EN ALS JE
OVULEERT GEEFT CRUCIALE
INFORMATIE OVER JE HORMONALE
GEZONDHEID EN JE
VRUCHTBAARHEID.*





1

BBT

BASAL BODY TEMPERATURE

Je basale lichaamstemperatuur is de temperatuur gemeten bij het ontwaken, nog voor je uit bed stapt. Na de ovulatie stijgt de temperatuur, onder invloed van progesteron. Deze blijft hoog, tot de start van je menstruatie en dus een nieuwe cyclus. Ben je zwanger, dan blijft de temperatuur gedurende de hele zwangerschap verhoogd.

Je schaft best een thermometer aan die meet tot 2 cijfers na de komma.

Heb je tijdens je cyclus geen temperatuursverhoging, dan is er wellicht geen ovulatie geweest.

Alcohol, koorts en onderbroken slaap kunnen je temperatuur ook beïnvloeden.



2

Slijmverlies

CERVIXSLIJM TIJDENS DE CYCLUS

Iedere vrouw heeft gedurende haar cyclus een afgifte van cervixslijm. De variatie is anders voor iedere vrouw, maar er is steeds sprake van een transitie van droog naar nat. Zowel het vaginale gevoel, als het slijmverlies zelf is van belang.

Ons lichaam maakt vruchtbaar slijmverlies, onder invloed van oestrogeen, om zo het sperma te beschermen (tegen de zure omgeving) en de beweeglijkheid te bevorderen. Door de veranderingen van je cervixslijm bij te houden, ben je in staat om je ovulatie te voorspellen.



DROGE DAGEN

De dagen na de menstruatie voelen droog of plakkerig aan. Dit zijn jouw niet vruchtbare dagen.

OVERGANGSDAGEN

Hier is er duidelijk sprake van slijmverlies en een natter, vochtiger gevoel. Het slijmverlies kan zijn: romig, als lotion, crème, klonterig, kan natte hoopjes vormen. Dit is overgangsslijm.

PIEK DAGEN

Jouw slijmverlies wordt vruchtbaar: het is eiwit-achtig en rekbaar. Het voelt nat aan, als glijmiddel en ziet er meestal doorzichtig uit. De ovulatie zal plaatsvinden binnen 2-3 dagen.

POST-OVULATIE

Na de ovulatie droogt het slijmverlies terug op. Er is een droog gevoel, tot de volgende menstruatie.



3

Positie cervix

POSITIE VAN BAARMOEDERHALS

Rond de ovulatie maakt de baarmoederhals zich klaar voor een potentiële zwangerschap. Ze wordt dan zacht en open (om passage van sperma te faciliteren) en komt hoger te zitten (onder invloed van oestrogeen). Voelt je baarmoederhals laag en stevig aan, dan zit je nog niet op het punt van ovulatie.



4

LH test

OVULATIETESTEN

Als bijkomstige tool om je ovulatie te tracken kan je gebruik maken van ovulatie testen. Dit zijn strips die een indicatie geven voor de LH piek, die plaatsvindt voor ovulatie. Je start best op dag 8 van je cyclus en je meet om de dag tot je een positief resultaat ziet.

Opgelet: ovulatie testen kunnen ook een vertekend beeld geven. Het is niet omdat er een stijging is in LH (Luteïniserend hormoon) dat er effectief een eisprong is. Een LH test is dus meer een bijkomstige tool voor ovulatie tracking.



5 *Bijkomende* OVULATIESIGNALEN

Er zijn een aantal extra signalen die kunnen wijzen op ovulatie. Hiervoor is het wel belangrijk om dit steeds iedere cyclus bij te houden, zodat je deze leert herkennen. Deze signalen zijn zeer persoonlijk en verschillen van vrouw tot vrouw.

Denk hierbij aan: spotting rond ovulatie, pijn rond de eierstokken, opgeblazen gevoel, verhoogd libido, meer energie, gevoelige borsten, gezwollen schaamlippen, versterking van geur, zich en smaak.



6

FAQ

EXTRA TIPS

- Hou je cyclus en menstruatie bij in een app of op papier. Noteer alles wat je voelt of wat je opvalt.
- Je BBT bevestigt ovulatie nadien, waar je slijmverlies ovulatie kan voorspellen.
- Je BBT zet je best af op een grafiek, omdat je zo een duidelijk zicht krijgt op de temperatuurstijging. Je hebt dan een lage en een hoge range aan temperaturen.
- Goeie apps zijn bv Natural Cycles of Tempdrop. Deze houden rekening met de BBT.
- Je kan een thermometer kopen bij sensitest of aanschaffen via een van de apps.
- Het tracken van je slijmverlies vraagt enige oefening: hou dit iedere cyclus bij en zo zal je je eigen patroon leren herkennen.