

# Premamaplus menstrual cycle chart

No.		年／月		周期日数	
-----	--	-----	--	------	--

排卵予測表 — 最も妊娠しやすい日を予測し、妊娠の確率を上げます。

表A

周期	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
曜日																																								
日付																																								
排卵と妊娠性	25日周期								★	★	★	○																												
	26日周期								★	★	★	○																												
	27日周期								★	★	★	○																												
	28日周期								★	★	★	○																												
	29日周期								★	★	★	○																												
	30日周期								★	★	★	○																												
	31日周期								★	★	★	○																												
	32日周期								★	★	★	○																												
	33日周期								★	★	★	○																												
	34日周期								★	★	★	○																												
	35日周期								★	★	★	○																												

○=排卵 ★=妊娠しやすい日

表B

月経周期	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
性交																																									
頸管粘液																																									
子宮頸部の位置																																									
膣の触感																																									
排卵検査薬の結果																																									
睡眠不足																																									
アルコール類の摂取																																									
下腹・腰部痛																																									
病気																																									
備考																																									

頸管粘液 : 白 = 卵白状 C = Creamy S = Sticky 頸部 : H = Hard S = Soft 頸部位置 : H = High M = Middle L = Low 膣触感 : D = Dry M = Moist (湿り) W = Wet

# Premamaplus menstrual cycle chart

## 排卵予測表の使い方

この排卵予測表にご自分の情報を書き入れることで、妊娠する可能性が一番高い日を予測することができ、妊娠の確率を上げることができます。

### 表 A (上段)について

#### 妊娠する確率が高い日を知りましょう。

妊娠が可能な期間は、通常排卵の前 4~5 日と、排卵後 24~48 時間と言われています。なぜなら、通常精子は女性の体内で 4~5 日間生存でき、卵は卵巣から放出後 24~48 時間生存できるからです。つまり、妊娠のチャンスは限られた数日しかないということ。その数日を知るため にこの排卵周期表を使い、妊娠する確率が高い日を割り出しましょう。

#### ご自分の生理周期の平均日数を調べましょう。

生理の初めの日から、次の生理の初めの日までの日数を数え、ご自分の生理周期日数を計算しましょう。数ヶ月数え、平均の生理周期を算出することで、より正確な周期がわかります。

### 表 B (下段)について

#### 妊娠に影響のある事項を記録してみましょう。

例えば睡眠不足、病気や発熱、飲酒、性交の有無、排卵日検査薬の結果などを記録することによって、自分の体調や生活環境が客観的なデータとして蓄積されます。自分自身の生理周期と リスク因子を知ることで、妊娠のチャンスが増えていくことでしょう。

### 頸管粘液と膣の感触

この機会に、ご自分の女性器と親しくなりましょう。

頸管粘液とは、いわゆるおりもののこと。子宮の入り口である子宮頸部で作られる粘液は、生理の周期によって変化します。膣の感触も同時に変化しますから、下着についたおりものを観察したり、膣を触ってみると妊娠しやすい日が予測できます。

- 排卵前 ( 生理直後 )・・・妊娠する確率はゼロ。粘液はほとんどないか、あるとしても白色か不透明で、粘度が強く、スティッキー ( ベトベトしている )。
- 排卵中期・・・・・・妊娠する確率は低い。粘液は白色かクリーミーで、膣は湿った感じ。
- 排卵直前・・・・・・妊娠する確率が高い。粘液は卵の白身のように透明で色が薄く、触ってみると糸を引くようにとても伸びやすい。膣は濡れた感じ。
- 排卵後・・・・・・妊娠する確率は低い。粘液は、粘度が強く、スティッキー ( ベトベトしている )。膣は乾いた感じ。

### 子宮頸部の位置

生理が終わった後の同じ日 (たとえば生理後 2 日など) に、自分の子宮頸部の位置と硬さを毎回確認してください。しゃがんだ姿勢で中指を膣に挿入することで、子宮頸部の位置を確認できます。指先に、丸く、円柱状の物体が触れるはずです。それが子宮頸部。子宮頸部の位置は生理周期によって変化するので、触れやすさによっても妊娠可年日を予測できます。

- 子宮頸部の位置が低い・・・・妊娠する確率はゼロ。子宮頸部が簡単に触れられる。生理直後はこの状態が多い。
- 子宮頸部の位置が中くらい・・・多少妊娠の可能性あり。排卵日に近づくにつれ、子宮頸部の位置が上がりはじめるので、指で触るのが難しくなってくる。
- 子宮頸部の位置が高い・・・・最も妊娠の可能性が高い。排卵直前に、子宮頸部は一番高い位置まで上るので、指で触れられなくなる。

### 排卵日検査薬を使ってみましょう

排卵日検査薬は、薬局などで購入できます。これはLHピーク ( 黄体ホルモンが一番分泌される日 ) を測定するものです。このピークがあらわれてから約 24~36 時間以内に排卵が起こるので、妊娠のチャンスがつかみやすくなります。