

원포 다이어리 이용방법

원포 배란 테스트기를 제품 설명서에 기재된 대로 테스트한 후, 다이어리에 부착합니다. 2~3개월 이용하면, 본인의 생리주기와 배란일을 보다 정확히 알 수 있습니다. 테스트 결과 양성인 경우, 24 ~ 36시간 내에 배란이 일어나므로, **양성 결과를 얻은 당일, 다음날과 그 다음날(3일) 부부관계를 가지면 임신율이 가장 높습니다.**

보조적 수단으로 기초체온법*을 병행하여 배란일을 사후적으로 재확인하거나 임신 여부를 확인할 수 있습니다.

* 기초체온법은 배란을 주기적으로 하고 있는지, 임신을 하였는지, 생리주기는 몇일인지 등 여성의 다양한 신체 정보를 제공하지만, 아침에 일어나자마자 움직이지 않고 측정해야 하는 불편함, 장기간 측정해야 하는 단점과 함께 사후적 확인 또는 예측 수단이라는 한계를 갖고 있습니다.

배란테스트기 및 임신테스트기는 예측이 아닌 사전적 진단 수단입니다.

참고 설명

배란테스트기의 원리

황체형성호르몬(LH)은 배란을 촉진하는 호르몬으로, 생리주기 중 대부분의 시기에는 소량만 만들어지다가(평균 5mIU/ml) 생리주기의 중간 즈음에 농도가 급격하게 증가합니다(평균 45mIU/ml). 이런 현상을 LH surge라 하며, LH surge 후, 24시간에서 36시간 사이에 배란이 일어납니다.

원포배란테스트기는 황체형성호르몬(LH) 농도 25mIU/ml에서 양성결과를 나타내도록 제조되어, 배란일을 사전에 진단할 수 있는 제품입니다.

기초체온법의 원리

건강한 여성의 경우, 생리주기 동안 기초 체온을 측정하면 1회의 생리주기 내에 체온이 낮은 '저온기'와 체온이 높은 '고온기'로 분류됩니다. '저온기'의 마지막 날에는 체온이 약간 더 떨어 지는데, 이날을 '저온일'이라고 하고 '저온일'을 기점으로 배란이 일어납니다.

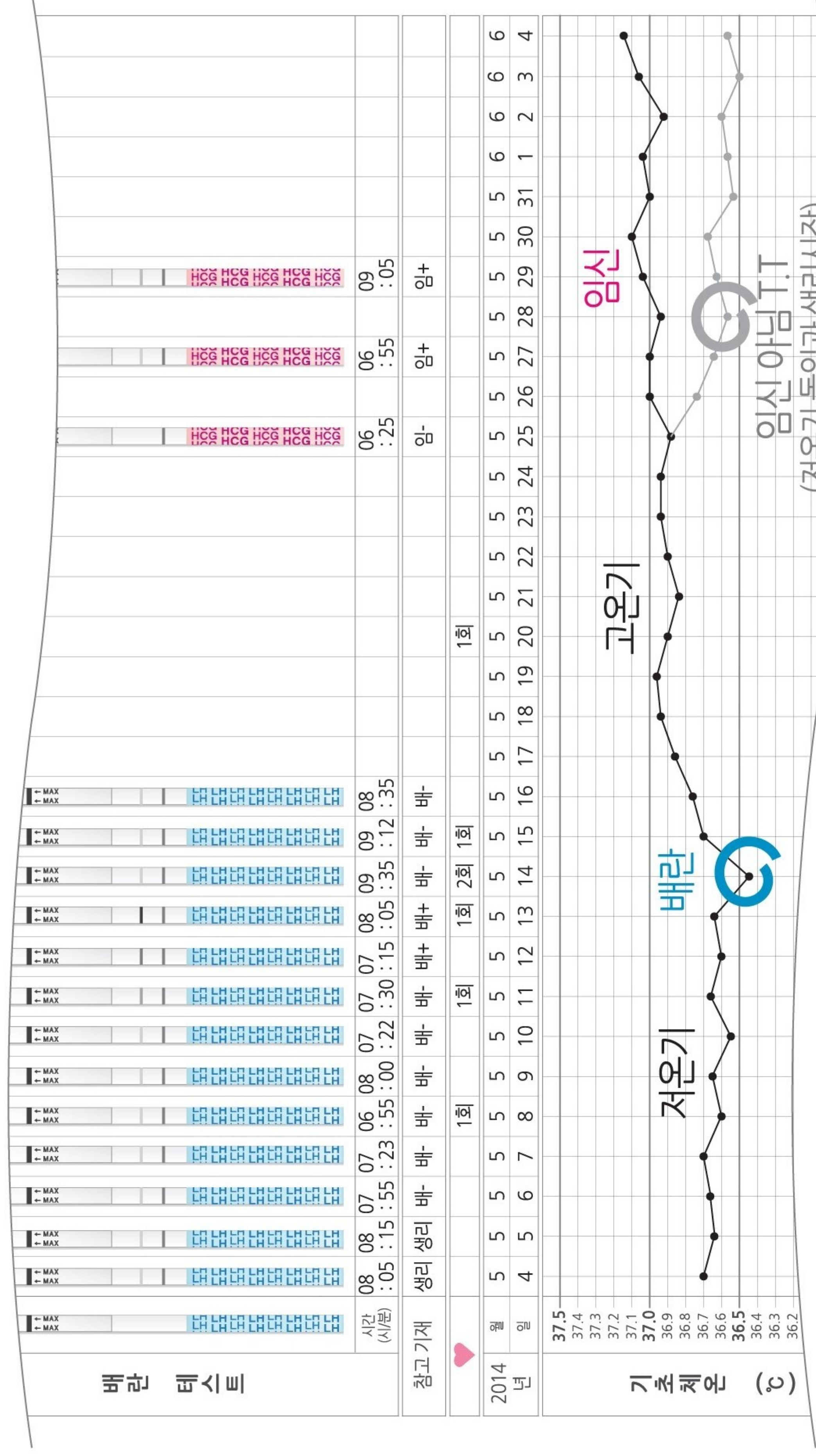
배란 후에는 난자를 배출한 여포의 남은 부분이 황체로 변하는데, 이 황체에서 생성·분비하는 황체호르몬(progesterone)의 영향으로 체온이 약 0.3℃ 정도 상승하여 '고온기'가 시작됩니다. '고온기'는 황체호르몬이 분비되는 약 12일 간 지속되다가 임신이 아닌 경우에는 황체가 퇴화하여 체온이 낮아지는 '저온기'가 다시 시작되고 생리를 시작하게 됩니다.

이러한 작용으로 '저온기'를 '여포기'로, '고온기'를 '황체기'로 분류할 수 있습니다. 임신인 경우에는 황체호르몬이 지속 분비되어 '고온기'가 유지됩니다.

이 원리를 이용하여, 기초체온법은 주로 자연임법으로 사용됩니다. '고온기'의 4일 째부터 다음의 생리까지가 불임기입니다.

임신을 위해서는 2~3달 지속적으로 체온을 측정하여 자신의 생리주기와 '저온기', '고온기'를 파악한 후에 배란일을 예측해야 합니다. 배란이 이루어지는 '저온일'과 '고온기'의 시작일을 육안으로 확인할 수 있는 시점은 이미 임신가능성이 높은 기간(배란 3일전부터 배란 다음날)이 지난 후이기 때문입니다.

다이어리 예시

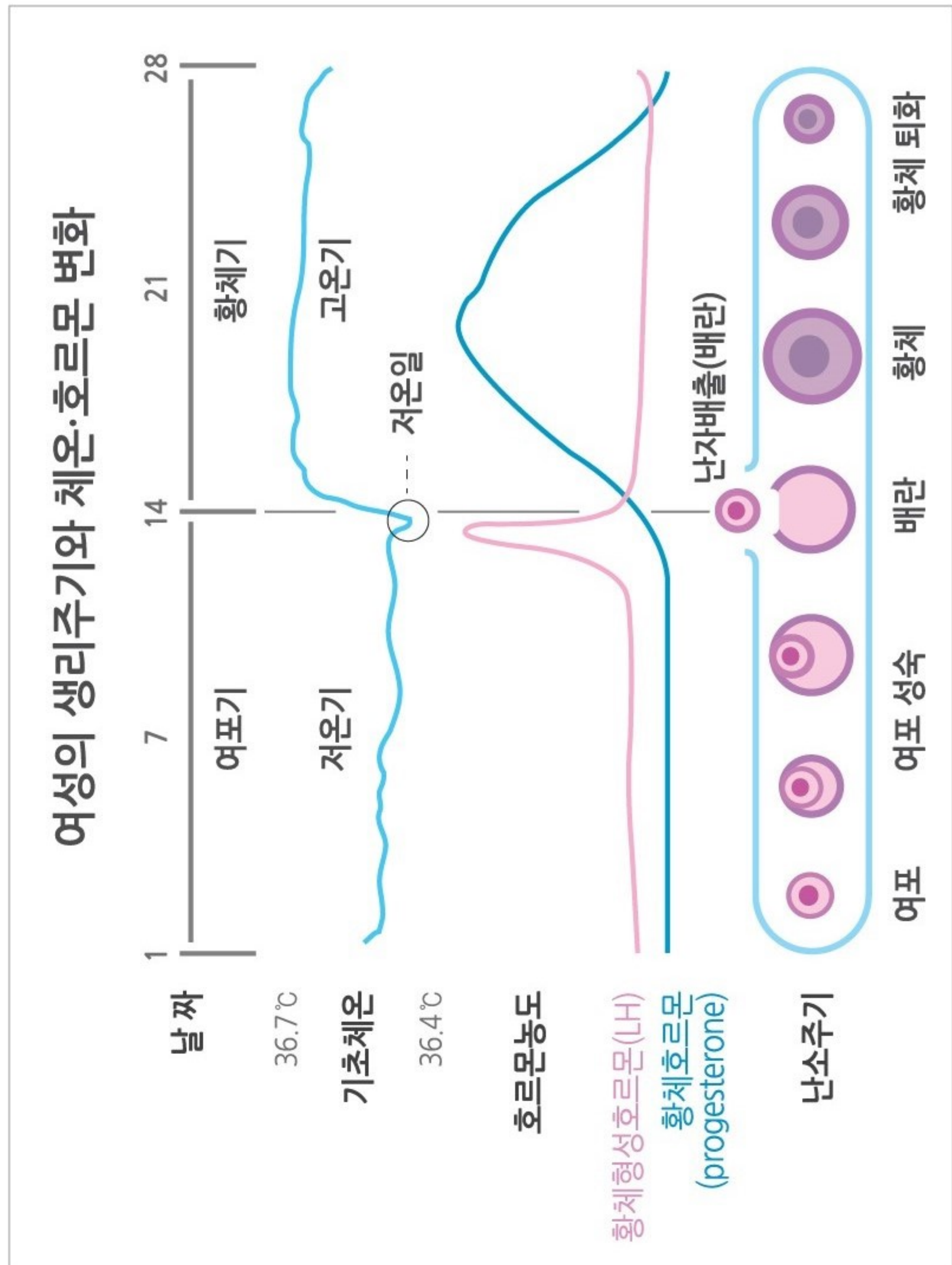


체온은 측정 환경에 따라 편차가 심하고, 약물이나 질병에 의해 영향을 받을 수 있으므로 유의하여야 합니다.

*기초체온 측정 방법

- 아침에 눈을 뜨자마자 누운 자리에서 체온을 측정합니다. 3~5분 소요됩니다.
 - 체온계의 감온부를 혀 아래쪽 동일한 위치에 위치시켜 측정합니다.
 - 디지털체온계는 소수점 이하 둘째 자리까지 표시되는 제품을 사용합니다.
- 매일 아침, 가능한 한 일정한 시각에 측정합니다.
- 체온 측정 시에는 입을 열지 않습니다.
- 체온 측정 후 기초체온표에 기록합니다.

※ 전일 음주나 복용 중인 약물, 질병에 의하여 체온이 영향을 받을 수 있으므로 유의합니다.



배란 테스트



시간
(시/분)

참고 기재



월

년

일

기초체온 (°C)

37.5
37.4
37.3
37.2
37.1
37.0
36.9
36.8
36.7
36.6
36.5
36.4
36.3
36.2
36.1
36.0
35.9
35.8