

排卵期什么时候量体温比较准—排卵期体温应该是多少？ 什么时间测最好-股识吧

一、测排卵，什么时间测量的基础体温最标准？基础体温指什么时间的体温？

1.基础体温：是指妇女经过6—8小时的睡眠以后，比如在早晨从熟睡中醒来，体温尚未受到运动饮食或情绪变化影响时所测出的体温。

基础体温通常是人体一昼夜中的最低体温。

2.测量方法：每晚临睡前将体温表水银柱甩至35度以下，放在醒来后伸手可及的地方。

每天清晨醒后，立即将体温表放在舌下5分钟后拿出来读数。

3.指导意义：一般卵泡期基础体温为36.5℃，黄体期上升0.5℃以上，因而出现双相表现，表示有排卵，若单相型无后期升高的体温曲线，提示无排卵，其准确率为70%~80%。

如果在24小时之内，体温增高了0.3~0.6℃，甚至更高，那么则表示处于排卵的状态。

另外，基础体温也大略可以看出排出卵子的质量优劣程度。

如果基础体温高温期较长，可以持续13~14天，那么就表示卵子的质量不错。

二、监测排卵从什么时候开始记录体温

每天清晨醒来，不做任何事情（包括移动身体），先用体温表测量自己的体温。并将每天的体温记录下来。

该体温在医学上称为“基础体温”。

在排卵前后，基础体温会出现一个波动，先下降，再上升，波动范围在1℃左右。

如果出现这些情况，则表明已经排卵。

但体温检测和排卵试纸检测对月经不调的患者检测都不是很准确。

三、找排卵日量基本体温怎样量什么时候好

你好 每天早上刚醒来检测的最准确 躺在床上测试 一般排卵期的体温会上升

四、请问测量排卵的体温何时测才是准确的

每天早晨睡醒后测舌下体温。

五、排卵期什么时段量体温最好？

要付违约金的，签过合同了不想要是属于违约

六、排卵的时候体温是多少

你好 每天早上刚醒来检测的最准确 躺在床上测试 一般排卵期的体温会上升

七、请问，女性的排卵期的体温是比平时的高还是底?基础体温到底怎么测??

基础体温是指人体在较长时间的睡眠后醒来，尚未进行任何活动之前所测量到的体温。

正常育龄妇女的基础体温与月经周期一样，呈周期性变化。

这种体温变化与排卵有关。

在正常情况下，妇女在排卵前的基础体温较低，排卵后升高。

这是因为，当卵巢排卵后形成的黄体以及分泌较多的孕激素刺激了下丘脑的体温调节中枢，导致基础体温升高，并一直持续到下次月经来潮前才开始下降。

下一个月经周期的基础体温又重复上述这种变化。

一个人的体温受外界环境和机体内在活动的影晌而有所波动，为了排除这些外来的和内在的各种影晌，因此常常把早晨6-7点醒来尚未起床之前的体温作为基础体温

。

基础体温是人体一昼夜中的最低体温。

为了提高测量基础体温的正确性，应在每晚临睡前把体温计放在床头柜上或枕头边

，以便使用时随手可取，尽量减少活动。

如果起床拿体温计，就会使基础体温升高，使这一天的体温数值失去意义。

对于做中班或夜班的妇女，把测量基础体温的时间放在每次睡觉4-6小时初醒的时候。

基础体温一般需要连续测量3个以上月经周期才能说明问题。

如果月经周期规则的话，测量了几个月经周期的基础体温后，基本上知道了自己的排卵日期。

参考文档

[下载：排卵期什么时候量体温比较准.pdf](#)

[《股票账户重置密码多久生效》](#)

[《股票上升趋势多久比较稳固》](#)

[《场内股票赎回需要多久》](#)

[下载：排卵期什么时候量体温比较准.doc](#)

[更多关于《排卵期什么时候量体温比较准》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/chapter/42334570.html>