



Príložené časti typu BF.
Příložené části typu BF.



Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte návod.
Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtete návod.

Tlačidlo ON/OFF
Tlačítko ON/OFF

Kryt priestoru pre batérie
Kryt prostoru pro baterie

Meranie teploty bazálnym teplomerom v súvislosti so stanovením plodných dní ženy Měření teploty bazálním teploměrem v souvislosti se stanovením plodných dní ženy

ČO JE BAZÁLNÁ TEPLOTA?

Bazálna teplota je normálna telesná teplota zdravého človeka zaznamenaná okamžite po prebudení po nerušenom nočnom spánku. Presnejšie, je to telesná teplota meraná za tzv. bazálnych (základných) podmienok – 12 hodín po jedle, po pokojnom spánku, bez cvičenia, bez emocionálneho vzrušenia, pri normálnej izbovej teplote). Pre optimálnu presnosť by ste si svoju bazálnu teplotu mali merať približne v rovnakom čase každé ráno po prebudení. Zmeny bazálnej teploty u žien súvisia so zmenami v reprodukčnom cykle. Preto pri každodennom meraní bazálnej teploty a jej zaznamenávaní si môžete všimnúť mierne rozdiely a závislosti, ktoré súvisia s kolísavou hladinou hormónov v aktívnom ženskom tele. Nasledujúce informácie vám pomôžu pochopiť váš menštruačný cyklus a načasovanie ovulácie. Zaznamenávanie a interpretácia zmien bazálnej teploty sa nazýva «Metóda bazálnej teploty». Metóda merania bazálnej teploty sa môže použiť na pomoc pri plánovaní rodiny. Zaznamenávanie teploty a predpovedanie ovulácie sa môžu stať osočným pre načasovanie pohlavného styku počas plodných dní u žien, ako pomoc pri zvyšovaní pravdepodobnosti otehotnenia.

DŮLEŽITÉ INFORMACE, KTERÉ VÁM POMŮŽU

POCHOPIT METÓDU BAZÁLNEJ TEPLOTY

Hormonálne zmeny súvisiace s ovuláciou vytvárajú mierny nárast ženskej bazálnej telesnej teploty (približne 0,3°C, rovnako ako aj iné rozeznateľné príznaky, napríklad zmeny konzistencie hlienu krčka maternice. Prostredníctvom sledovania zmien bazálnej teploty, môžu byť páry, v spolupráci so svojim lekárom alebo poradcom plánovania rodiny, schopné určiť, kedy dochádza k ovulácii. Monitorovanie ďalších symptómov, ako sú napríklad zmeny cervikálneho hlienu, môže pomôcť pri určovaní plodných dní pred ovuláciou. Sledovanie zmeny teploty v spojení s inou metódou, je známe ako Sympto-termálna metóda. Určenie ovulácie môže slúžiť na načasovanie pohlavného styku počas plodných dní a na zvýšenie pravdepodobnosti možnosti otehotnieť.

ŽENSKÝ REPRODUKČNÝ CYKLUS

Pre pochopenie Metódy bazálnej teploty, je užitočné preskúmať základy ženskej reprodukčnej aktivity.

A. Úloha hormónov pri ovulácii

Na začiatku každého menštruačného cyklu vylučuje hypofýza hormón FSH (folikuly stimulujúci hormón), ktorý pôsobí na vaječníky a pripravuje ich na ovuláciu. Počas prípravy jedného či viacerých folikulov vo vaječníku na ovuláciu, vylučujú ďalší hormón s názvom estrogén, ktorý pripravuje maternicu na tehotenstvo tým, že sa stará o zhrubnutie jej vnútornej sliznice. Estrogén tiež vyvoláva vylučovanie hlienovitého výtoku žľazami v krčku maternice. Tento hlien mení prostredie v pošve a robí ho priaznivejším pre život spermií. Zabezpečuje prostredie, v ktorom sa spermie posúvajú smerom

SK

CO JE BAZÁLNÍ TEPLOTA?

Bazální teplota je normální tělesná teplota zdravého člověka zaznamenaná okamžitě po probuzení po nerušeném nočním spánku. Přesněji, je to tělesná teplota měřená za tzv. bazálních (základních) podmínek – 12 hodin po jídle, po klidném spánku, bez cvičení, bez emocionálního vzrušení, při normální pokojové teplotě. Pro optimální přesnost by si ženy měly svoji bazální teplotu měřit přibližně ve stejný čas každé ráno po probuzení. Změny bazální teploty u žen souvisí se změnami v reprodukčním cyklu. Proto, při každodenním měření bazální teploty a jejím zaznamenávaní si můžete všimnout mírné rozdíly a závislosti, které souvisí s kolísavou hladinou hormonů v aktivním ženském těle. Nasledující informace vám pomohou pochopit váš menštruační cyklus a načasování ovulace. Zaznamenávání a interpretace změn bazální teploty se nazývá «Metoda bazální teploty». Metoda měření bazální teploty se může použít na pomoc při plánování rodiny. Zaznamenávání teploty a předpovídání ovulace se mohou stát prospěšným pro načasování pohlavního styku v průběhu plodných dní u žen, jako pomoc při zvyšování pravděpodobnosti otehotnění.

DŮLEŽITÉ INFORMACE, KTERÉ VÁM POMOHOU

POCHOPIT METODU BAZÁLNÍ TEPLOTY

Hormonální změny související s ovulací vytvářejí mírný nárůst ženské bazální tělesné teploty (přibližně 0,3 °C), stejně jako i jiné rozeznatelné příznaky, například změny konzistence hlenu krčku dělohy. Prostřednictvím sledování změny bazální teploty, mohou být páry, ve spolupráci se svým lékařem anebo poradcem plánování rodiny, schopné určit, kdy dochází k ovulaci. Monitorování dalších symptomů, jako jsou například změny cervikálního hlenu, může pomoci při určování plodných dní před ovulací. Sledování změny teploty ve spojení s jinou metodou, je známé jako Sympto-termální metoda. Určení ovulace může sloužit pro načasování pohlavního styku v čase plodných dní a na zvýšení pravděpodobnosti možnosti otehotnět.

ŽENSKÝ REPRODUKČNÍ CYKLUS

Pro pochopení Metody bazální teploty, je užitečné prozkoumat základy ženské reprodukční aktivity.

A. Úloha hormonů při ovulaci

Na začátku každého menštruačního cyklu vylučuje hypofýza hormon FSH (folikule stimulující hormon), který působí na vaječnicku a připravuje je na ovulaci. Během přípravy jednoho nebo více folikulů ve vaječnicku na ovulaci, vylučují další hormon s názvem estrogen, který připravuje dělohu na tehotenství tím, že se stará o zhrubnutí její vnitřní sliznice. Estrogen také vyvolává vylučování hlenovitého výtoky žlázami krčku dělohy. Tento hlen mění prostředí v pochvě a dělá ho příznivějším pro život spermií. Zabezpečuje prostředí, ve kterém se spermie

CZ

nahor do matrice. Hlien sa zvyčajne začína tvoriť ako lepkavá hmota. Počas obdobia plodnosti sa stáva tekutejším a hojným, zvyčajne dosahuje konzistenciu veľmi podobnú syrovým vaječným bielkom. Niekedy sa mení na vodový, riedky, naďalej však vytvára pocity lubrikácie alebo vlhkosti na vonkajších vaginálnych pyskoch.

B. Čo je to ovulácia?

Pri ovulácii uvoľní ovariálny folikul vajíčko, ktoré zachytí jeden z vajíčkovodov a transportuje ho smerom k maternici. Na otehotnenie je potrebné, aby bolo vajíčko oplodnené vo vajíčkovode spermiami do 24 hodín po ovulácii. Po 24 hodinách sa vajíčko rozpadá a nemôže už dôjsť k jeho oplodneniu.

C. Čo sa deje po ovulácii?

Po ovulácii ovariálny folikul, ktorý uvoľnil vajíčko, vylučuje ďalší hormón nazývaný progesterón. Ten potláča ďalšiu ovuláciu. Progesterón pokračuje v príprave sliznice matrice a udržuje ju po ovulácii. Má vplyv tiež na zvýšenie bazálnej teploty a zahusťovanie cervikálneho hlienu. Zahusť sa tak veľmi, až to vyzerať, že vyschlo. Sekrécia ovariálneho progesterónu pokračuje po dobu asi 14 dní. Keď sa zastaví, vnútorná sliznica matrice už nemôže byť zachovaná. Uvoľňuje sa, následne sa odstráni procesom známym ako menštruácia a menštruačný cyklus začína odznovu.

D. Ako stanoviť deň ovulácie?

Pri starostlivom meraní bazálnej teploty po prebudení a jej pravidelnom zaznamenávaní formou grafu je možné pozorovať charakteristické zvýšenie teploty po ovulácii. Meranie a zaznamenávanie miernych teplotných zmien, ktoré sa objavujú, keď dochádza k ovulácii, uľahčuje bazálny digitálny teplomer.

E. Teplotný rozsah, pred a po ovulácii

Vaša bazálna teplota pred ovuláciou sa zvyčajne pohybuje v rozmedzí 35,8 - 36,7 °C. Najčastejší rozsah je medzi 36,3 - 36,5 °C. Po ovulácii rastie bazálna teplota o 0,3 °C a následne mierne vzrastie približne od stredu daného menštruačného až do začiatku ďalšieho menštruačného cyklu. **Najvyššia pravdepodobnosť počatia je počas dní bezprostredne predchádzajúcich ovulácii, ako aj v deň ovulácie samotnej.**

F. Ďalšie dôležité informácie

Nezabúdajte, že teplomer je určený len na pomoc pri stanovovaní času, kedy dochádza k ovulácii. Nápomocné môže byť tiež pozorovanie hlienu. Zapisovanie týchto zmien pomôže vám a vášmu lekárovi alebo poradcovi pre plánovanie rodiny, aby vám poskytli vhodné poradenstvo. Často sa navrhuje, aby páry, ktoré majú ťažkosti s dosiahnutím tehotenstva, nemali pohlavný styk viac ako raz denne, za účelom zachovania uspokojivého množstva spermií. Bazálna teplota by mala byť zaznamenávaná na dennej báze. Ak dôjde k otehotneniu, bazálna teplota zostane zvýšená po niekoľko mesiacov. Zvýšenie teploty po dobu 21 dní (týždeň alebo dlhšie, ako pri obvyklom mesačnom zázname teploty) je dobrým indikátorom toho, že došlo k otehotneniu. Ak neotehotníte do 6 mesiacov, konzultujte tento problém so svojim lekárom. Rovnako ihneď navštívte svojho lekára aj pri predpoklade, že sa vám podarilo otehotnieť.

PRIROZENÉ PLÁNOVANIE RODIČOVSTVA

Pri prirodzenom plánovaní rodičovstva existuje niekoľko spôsobov, ako určiť koniec pred-ovulačnej, resp. ovulačnej plodnosti. Váš bazálny teplomer iba pomáha určiť, kedy nastala ovulácia. Výpočet plodných dní zahŕňa aj ostatné telesné príznaky v spojení so zmenami teploty. A ak je vaším cieľom vyhnúť sa otehotneniu, vyžaduje to ďalšie odborné poradenstvo; informácie v tomto letáku sa venujú predovšetkým inštrukciám k želanejmu otehotneniu. **POZNÁMKA: Tento výrobok nie je určený na**

posouvaj smerom nahoru do dŕohy. Hlien se obvykle začíná tvoriť jako lepkavá hmota. Během období plodnosti se stává tekutějším a hojným, obvykle dosahuje konzistence velmi podobnou syrovým vaječným bílkům. Někdy se mění na vodový, řídký, nadále však tvoří pocity lubrikace anebo vlhkosti na vnějších vaginálních pyscích.

B. Co je to ovulace?

Při ovulaci uvolní ovariální folikul vajíčko, které zachytí jeden z vejcovodů a transportuje ho směrem k děloze. Na otěhotnění je potřebné, aby bylo vajíčko oplodněné spermii do 24 hodin po ovulaci. Po 24 hodinách se vajíčko rozpadá a nemůže už dojít k jeho oplodnění.

C. Co se děje po ovulaci?

Po ovulaci ovariální folikul, který uvolnil vajíčko, vylučuje další hormon nazývaný progesteron. Ten potlačí další ovulaci. Progesteron pokračuje v přípravě sliznice dělohy a udržuje ji po ovulaci. Má vliv také na zvýšení bazální teploty a zahuštění cervikálního hlienu. Zahustí se tak hodně, že to vypadá, že vyschl. Sekrece ovariálního progesteronu pokračuje po dobu asi 14 dní. Když se zastaví, vnitřní sliznice dělohy už nemůže být zachována. Uvolňuje se, následně se odstraní procesem známým jako menstruační a menstruační cyklus začíná znovu.

D. Jak stanovit den ovulace?

Při pečlivém měření bazální teploty po probuzení a jejím pravidelném zaznamenávání formou grafu je možné pozorovat charakteristické zvýšení teploty po ovulaci. Měření a zaznamenávání mírných teplotních změn, které se objevují, když dochází k ovulaci, ulehčuje bazální digitální teploměr.

E. Teplotní rozsah, před a po ovulaci

Vaše bazální teplota před ovulací se obvykle pohybuje v rozmezí 35,8 - 36,7 °C. Nejčastější rozsah je mezi 36,3 - 36,5 °C. Po ovulaci roste bazální teplota o 0,3 °C a následně mírně vzroste přibližně od středu daného menstruačního až do začátku dalšího menstruačního cyklu. **Nejvyšší pravděpodobnost početí je během dní bezprostředně předcházejících ovulaci, také v den ovulace samotné.**

F. Další důležité informace

Nezapomínejte, že teploměr je určený jen na pomoc při stanovování času, kdy dochází k ovulaci. Nápomocné může být také pozorování hlienu. Zapisování těchto změn pomůže vám a vašemu lékaři anebo poradci pro plánování rodiny, aby vám poskytli vhodné poradenství. Často se navrhuje, aby páry, které mají těžkosti s dosáhnutím tehotenství, neměly pohlavní styk více než jednou denně, za účelem zachování uspokojivého množství spermií. Bazální teplota by měla být zaznamenávána na denní bázi. Pokud dojde k otěhotnění, bazální teplota zůstane zvýšená po několik měsíců. Zvýšení teploty po dobu 21 dní (týden anebo delší, než při obvyklém měsíčním záznamu teploty) je dobrým indikátorem toho, že došlo k otěhotnění. Pokud neotěhotníte do 6 měsíců, konzultujte tento problém se svým lékařem. Stejně tak ihned navštívte svého lékaře i při předpokladu, že se vám otěhotnět podařilo.

PŘIROZENÉ PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ

Při přirozeném plánování rodičovství existuje několik způsobů, jak určit konec před-ovulační, resp. ovulační plodnosti. Váš bazální teploměr jen pomáhá určit, kdy nastala ovulace. Výpočet plodných dní zahrnuje také ostatní tělesné příznaky ve spojení se změnami teploty. A pokud je vaším cílem vyhnout se otěhotnění, vyžaduje to další odborné poradenství; informace v tomto letáku se věnují především instrukciám k žádoucímu tehotenství. **POZNÁMKA: Tento výrobek není určený na**

antikoncepčné použitie! Odporúča sa na pomoc pri počatí a nemá sa využívať na antikoncepčné účely.

UPOZORNENIE

Účinnosť uvedených metód, či už zameraných na otehotnenie, alebo na predchádzanie otehotneniu, závisí od faktorov, ako sú individuálne reakcie žien, presnosť zaznamenávania denných teplôt i ďalšie príznaky, ktoré môžu ovplyvniť telesnú teplotu. Nie je preto možné urobiť žiadne prehlásenie, týkajúce sa spoľahlivosti získaných výsledkov v každom jednotlivom prípade. Poradte sa, prosím, s vaším lekárom a riadte sa pri používaní tohto teplomera jeho pokynmi.

ZAZNAMENÁVANIE VAŠEJ BAZÁLNEJ TEPLoty

Každodenné meranie vašej bazálnej teploty vám umožní sledovať zmeny, ktoré sa vyskytujú v každom ovulačnom cykle. Vašu dennú bazálnu teplotu si môžete zaznamenávať v priloženom «ovulačnom kalendári» v prehľadnej grafickej forme. Vedenie záznamov v tabuľkách počas najmenej trojmesačného obdobia zvyčajne poskytne informácie, ktoré potrebujete na určenie približného dňa ovulácie pri pravidelnom menštruačnom cykle. Na sledovanie teploty je optimálny presný microlífe bazálny teplomer, ktorý zaznamenáva bazálnu teplotu na 2 desiatinné miesta a poskytuje každodenný komfort merania priamo na vašom lôžku.

AKO SI PRESNE ODMERAŤ BAZÁLNU TEPLotu

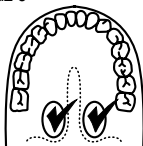
Ak chcete získať presnú hodnotu bazálnej teploty, je nutné merať si ju ráno, ihneď po prebudení, vždy v rovnakom čase. Akákoľvek aktivita môže mať tendenciu vašu teplotu zvýšiť. Nevstávajte preto z postele, pokým si bazálnu teplotu neodmeriate. Počkajte s použitím WC, jedením, fajčením alebo pitím nápojov. Studené nápoje znižujú teplotu v ústach; teplé nápoje, fajčenie a cvičenie namerané hodnoty zvyšujú. Namerané hodnoty môže tiež ovplyvniť použitie elektrickej deky alebo vyhrievacej podložky (vankúša). Ak ich používate, mali by mať v čase, keď si meriate bazálnu teplotu, vždy rovnaké nastavenie vyhrievacej teploty.

Metódy merania: orálna, vaginálna alebo rektálna

Keďže teploty merané na rôznych miestach tela sa môžu líšiť, na každodenné meranie je dôležité zvoliť si len jednu metódu merania. Zvolený spôsob merania používajte počas celej doby merania. Kombinácie viacerých spôsobov by poskytla nepresné výsledky.

A. Orálna metóda

1. Stlačte tlačidlo ON / OFF umiestnené vedľa okna displeja. Podržte tlačidlo na pripomenutie predchádzajúcej nameranej teploty. Po uvoľnení tlačidla zaznie slabý zvukový signál a na displeji sa zobrazí: «88,88 °C». Ide o kontrolu funkcií, ktorá signalizuje, že jednotka pracuje správne.
 2. Symbol °C bliká nepretržite, keď je prístroj pripravený na meranie. Upozorňujeme, že symbol «▼» signalizuje vybitú batériu, pred ďalším meraním si pozrite pokyny na výmenu batérie. Správa «ERR» v okne indikuje, že váš prístroj nepracuje správne.
 - Pitie teplej alebo studenej tekutiny, cvičenie, fajčenie alebo vykonávanie iných činností môže mať vplyv na telesnú teplotu, preto sa im vyvarujte. Ústa majte zatvorené už 5 minút pred meraním.
 - Umiestnite špičku snímača správne pod jazyk – tak, ako označujú symboly «✓» (pozri obr. 1).
 - Maximálna teplota by sa mala dosiahnuť približne za 60 sekúnd. Otvorenie úst, alebo nesprávne umiestnenie hrotu sondy, by mohlo mať za následok dlhšiu dobu merania.
3. Po dosiahnutí maximálnej teploty symbol °C prestane blikat



obr. 1

antikoncepční použití! Doporučuje se na pomoc při početí a nemá se využívat na antikoncepční účely.

UPOZORNĚNÍ

Účinnost uvedených metod, či už zaměřených na otěhotnění, anebo na předcházení otěhotnění, závisí od faktorů, jako jsou individuální reakce žen, přesnost zaznamenávání denních teplot i další příznaky, které mohou ovlivnit tělesnou teplotu. Není proto možné udelat jakékoliv prohlášení, týkající se spolehlivosti získaných výsledků v každém jednotlivém případě. Poradte se, prosím, s vaším lékařem a řiďte se při používání tohoto teploměru jeho pokyny.

ZAZNAMENÁVÁNÍ VAŠÍ BAZÁLNÍ TEPLoty

Každodenní měření vaší bazální teploty vám umožní sledovat změny, které se vyskytují v každém ovulačním cyklu. Vaši denní bazální teplotu si můžete zaznamenávat v přiloženém «ovulačním kalendáři» v přehledné grafické formě. Vedení záznamů v tabulkách během minimálně tříměsíčního období, obvykle poskytne informace, které potřebujete na určení přibližného dne ovulace při pravidelném menštruačním cyklu. Na sledování teploty je optimální přesný microlífe bazální teploměr, který zaznamenává bazální teplotu na 2 desetinné miesta a poskytuje každodenní komfort měření přímo na vašem lůžku.

JAK SI PŘESNĚ ODMĚŘIT BAZÁLNÍ TEPLotu

Pokud chcete získat přesnou hodnotu bazální teploty, je nutné měřit si ji ráno, ihned po probuzení, vždy ve stejném čase. Jakákoliv aktivita může mít tendenci vaši teplotu zvýšit. Nevstávejte proto z postele, dokud si bazální teplotu neodměříte. Počkejte s použitím WC, jedením, kouřením anebo pitím nápojů. Studené nápoje snižují teplotu v ústech; teplé nápoje, kouření a cvičení naměřené hodnoty zvyšují. Naměřené hodnoty může také ovlivnit použití elektrické deky anebo vyhřívané podložky (polštáře). Pokud je používáte, měly by mít v době, kdy si měříte bazální teplotu, vždy stejná nastavenou vyhřívací teplotu.

Metódy měření: orální, vaginální nebo rektální

Jelikož teploty měřené na různých místech těla se mohou lišit, na každodenní měření je důležité zvolit si jen jednu metodu měření. Zvolený způsob měření používejte během celé doby měření. Kombinace více způsobů by poskytla nepřesné výsledky.

A. Orální metoda

1. Stlačte tlačítko ON/OFF umístěné vedle okna displeje. Podržte tlačítko na připomenutí předcházející naměřené teploty. Po uvoľnění tlačítka zazní slabý zvukový signál a na displeji se zobrazí: «88,88 °C». Jde o kontrolu funkcí, která signalizuje, že jednotka pracuje správně.
 2. Symbol °C bliká nepřetržitě, když je přístroj připravený na měření. Upozorňujeme, že symbol «▼» signalizuje vybitou baterii, před dalším měřením se podívejte na pokyny pro výměnu baterie. Zpráva «ERR» v okně indikuje, že váš přístroj nepracuje správně.
 - Pití teplé anebo studené tekutiny, cvičení, kouření anebo vykonávání jiných činností může mít vliv na tělesnou teplotu, proto se jim vyvarujte. Ústa mějte zavřená už 5 minut před měřením.
 - Umístěte špičku snímače pod jazyk – tak, jako označují symboly «✓» (viz obr. 1).
 - Maximální teplota by se měla dosáhnout přibližně za 60 sekund. Otevření úst, anebo nesprávné umístění hrotu sondy, by mohlo mít za následek delší dobu měření.
3. Po dosáhnutí maximální teploty symbol °C přestane

a opakovane zaznie zvukový signál. **Poznámka: Pre záruku dosiahnutia maximálnej teploty nie je nutný zvukový signál. Istotu, že teplota dosiahla maximum, poskytujte konzistentná teplota na displeji teplomera a ukončenie prerušovaného svetielkovania symbolu °C.**

- Zanamenajte si teplotu a čas merania pre referenciu. Meranie sa automaticky uloží do pamäte.
- Stlačte tlačidlo ON/OFF na vypnutie prístroja. Ak teplomer zabudnete vypnúť, vypne sa automaticky, asi do 10 minút.

B. Vaginálna metóda

Na meranie bazálnej teploty je vhodná aj vaginálna metóda – s prerušením merania počas menštruácie. Bazálna teplota sa začína zaznamenávať 1. deň po jej ukončení. Spôsob merania vaginálnej teploty sa odporúča prekonzultovať so svojím lekárom.

C. Rektálna metóda

Lahnite si na bok s mierne pokrčenými kolenami. Jednou rukou jemne vsuňte hrot teplomera 2 až 3 cm do konečníka.

Upozornenie: po rektálnom použití by sa teplomer nemal z hygienických dôvodov používať orálne či vaginálne. Pozri odporúčanie na čistenie a dezinfekciu teplomera.

PRIPRAVTE SI OSOBNÝ GRAFICKÝ ZÁZNAM

Pozrite si, prosím, ukázkovú BBT krivku, teda krivku nameranej telesnej bazálnej teploty (Body Basal Temperature – telesná bazálna teplota) a na základe príkladu si pripravte váš osobný grafický záznam. Deň č. 1 pre každý cyklus je prvý deň menštruácie. Nad predtlačené dni cyklu zadajte korešpondujúce dátumy v kalendári. Počas vášho menštruačného krvácania nie je potrebné zaznamenávať si teplotu (s výnimkou, ak máte krátke cykly). Namiesto toho označte písmenom «X» v každej mezeře predtlačeneho «ovulačného kalendára» počet dní trvania menštruácie. Bazálnu teplotu začnite zaznamenávať hneď v prvé ráno, ktoré nasleduje po vašej menštruácii. Každú dennú teplotu zaznačte bodkou v stĺpci pod dňom cyklu. Pri akomkoľvek zvýšení teploty z dôvodu choroby, emočného stresu alebo nespavosti, by mala byť uvedená poznámka. Pohlavný styk možno zaznačiť zakružkovaním bodky príslušného dňa. Zaznamenávajúce si bazálnu teplotu po dobu najmenej troch mesiacov. Jej starostlivé zaznamenávanie vám pomôže vytvoriť si váš konkrétny vzor na určenie približnej doby ovulácie počas akokoľvek dlhého pravidelného menštruačného cyklu. Pripravené grafické záznamy prekonzultujte so svojím lekárom alebo poradcom pre plánovanie rodiny, ktorý vám pomôže v presnej interpretácii výsledkov.

AKO INTERPRETOVAŤ BAZÁLNU TELESNÚ TEPLOTU BBT KRIVKA

Na pomoc pre lepšiu interpretáciu nameraných výsledkov sledujme ukázkovú (vzorovú) BBT krivku na obr. 2 «Jane Smith» zaznamenala 4 posledné dni svojej menštruácie pomocou písmena «X». Deň č. 4 bol posledným dňom menštruácie Jane, takže v deň č. 5 zaznamenala teplotu 36,33 °C a urobila «*» značku na grafe. V deň č. 15 jej teplota vzrástla, čo znamená, že ovulácia ① prebehla 2-3 dni pred nárastom teploty (deň č. 13). Všeobecne sa odhaduje, že plodné obdobie je v priebehu 6 dní pred dňom so zvýšenou teplotou (dni č. 9-14 v tomto príklade) až do 3 dní po zvýšení teploty (deň č. 18 v tomto príklade). Nárast teploty v priebehu cyklu (v 15. - 28. deň) pravdepodobne súvisí s vylučovaním hormónu progesterón v tele. Tento hormón pripravuje maternicu na prijatie oplodneného vajíčka. Keďže Jane neotěhotnela, hladina progesterónu a jej teplota opäť klesli (deň č. 30) a začal nový cyklus.

blikat a opakovaně zazní zvukový signál. **Poznámka: Pro záruku dosáhnutí maximální teploty není nutný zvukový signál. Jistotu, že teplota dosáhla maximum, poskytujte konzistentní teplota na displeji teploměru a ukončení prerušovaného blikání symbolu °C.**

- Poznamenajte si teplotu a čas merení pre referenciu. Měření se automaticky uloží do paměti.
- Stlačte tlačítko ON/OFF pro vypnutí přístroje. Pokud teploměr zapomenete vypnout, vypne se automaticky, asi do 10 minut.

B. Vaginální metóda

Na měření bazální teploty je vhodná také vaginální metóda – s přerušением měření během menstruace. Bazální teplota se začíná zaznamenávat 1. den po jejím ukončení. Způsob měření vaginální teploty se doporučuje konzultovat se svým lékařem.

C. Rektální metóda

Lehněte si na bok s mírně pokrčenými kolena. Jednou rukou jemně vsuňte hrot teploměru 2 až 3 cm do konečníku.

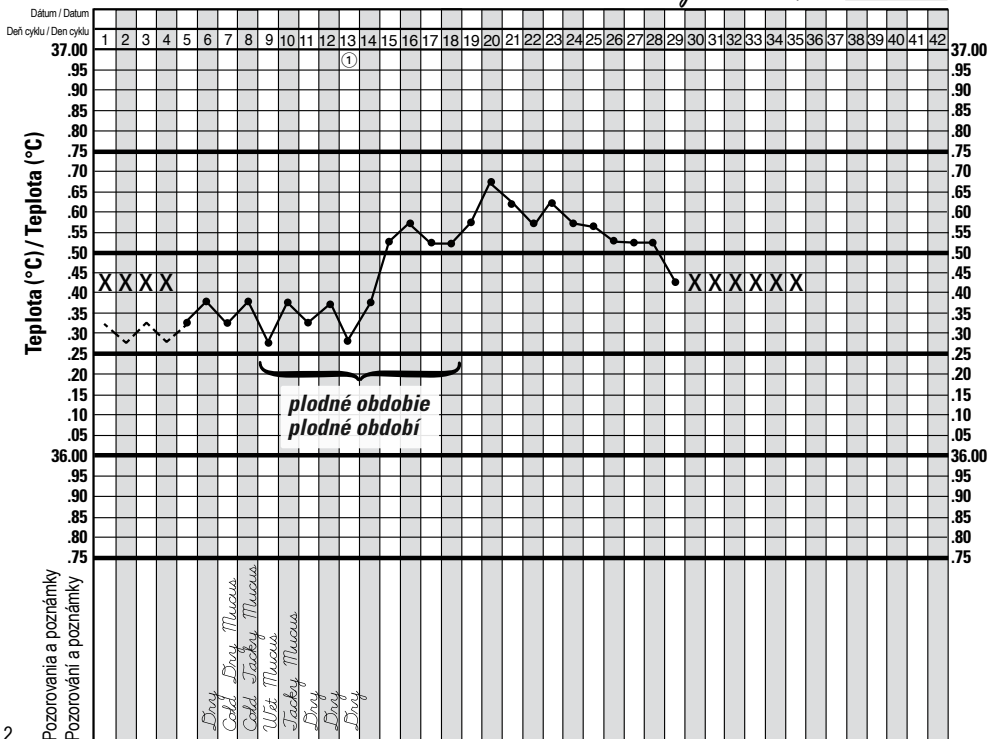
Upozornění: po rektálním použití by se teploměr neměl z hygienických důvodů používat orálně anebo vaginálně. Podívejte se na doporučení pro čištění a dezinfekci teploměru.

PRIPRAVTE SI OSOBNÍ GRAFICKÝ ZÁZNAM

Podívejte se, prosím, na ukázkovou BBT křivku, tedy křivku naměřené tělesné bazální teploty (Body Basal Temperature – tělesná bazální teplota) a na základě příkladu si připravte váš osobní grafický záznam. Den č. 1 pro každý cyklus je první den menstruace. Nad předtisknuté dny cyklu zadejte korešpondující data v kalendáři. Během vašeho menštruačného krvácení není potřebné zaznamenávat si teplotu (s výjimkou, pokud máte krátké cykly). Namiesto toho označte písmenom «X» v každej mezeře předtisknutého «ovulačného kalendáře» počet dní trvání menštruácie. Bazální teplotu začnete zaznamenávať hneď prví ráno, ktoré následuje po vašej menštruácii. Každou dennú teplotu začnete tečkou ve sloupci pod dňom cyklu. Při jakémkoliv zvýšení teploty z důvodu nemoci, emočního stresu anebo nespavosti, by měla být uvedená poznámka. Pohlavní styk můžeme zaznačit kroužkovaním tečky příslušného dne. Zaznamenávajíce si bazální teplotu po dobu nejméně třech měsíců. Jej pečlivé zaznamenávaní vám pomôže vytvoriť si váš konkrétní vzor na určeni približnej doby ovulácie během jakéhokoliv dlouhého pravidelného menštruačného cyklu. Pripravené grafické záznamy konzultujte se svým lékařem anebo poradcem pro plánování rodiny, který vám pomôže v přesné interpretaci výsledků.

JAK INTERPRETOVAŤ BAZÁLNU TĚLESNÚ TEPLOTU BBT KRIVKA

Na pomoc pro lepší interpretaci naměřených výsledků sledujme ukázkovou (vzorovou) BBT křivku. Na obr. 2 «Jane Smith» zaznamenala 4 poslední dny své menstruace pomocí písmene «X». Den č. 4 byl posledním dnem menstruace Jane, takže v den č. 5 zaznamenala teplotu 36,33 °C a udělala «*» značku na grafu. Na den č. 15 její teplota vzrostla, což znamená, že ovulace ① proběhla 2-3 dny před nárůstem teploty (den č. 13). Obecně se odhaduje, že plodné období je v průběhu 6 dnů před dnem se zvýšenou teplotou (dny č. 9-14 v tomto příkladu) až do 3 dnů po zvýšení teploty (den č. 18 v tomto příkladu). Nárůst teploty v průběhu cyklu (v 15. - 28. den) pravděpodobně souvisí s vylučováním hormonu progesteron v těle. Tento hormon připravuje dělohu na přijetí oplodněného vajíčka. Jelikož Jane neotěhotněla, hladina progesteronu a její teplota opět klesly (den č. 30) a začal nový cyklus.



obr. 2

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozsah merania:	32,00 - 42,99 °C
Rozlíšenie:	0,01 °C
Presnosť meraní:	± 0,1 °C
Prevádzkové podmienky:	10 - 40 °C; max. relatívna vlhkosť 15-95%
Skladovacie podmienky:	-25 - +60 °C; max. relatívna vlhkosť 15-95%
Batéria:	1,5/1,55 V; LR 41
Životnosť batérií:	približne 4500 meraní (pri použití novej batérie)
Funkcia pípnutia:	a. 1 pípnutie pri zapnutí alebo vypnutí b. 10 pípnutí po ukončení merania
Funkcia pamäte:	stlačte a podržte tlačidlo po dobu viac ako 2 s., po uplynutí tohto času prístroj zobrazí posledné meranie
Funkcia samovypnutia:	± 10 min. min. po dokončení merania
Indikácia vybitej batérie:	zobrazuje symbol «▼» - pripomína používateľovi, že je čas na výmenu batérie. Meranie nie je možné, kým nie je vymenená batéria.
Funkcia samotest:	zobrazuje «ERR» pri poruche prístroja
Čas merania:	60 sekúnd pre orálne meranie
IP trieda:	IP67
Odkaz na normy:	EN 12470-3; ASTM E1112; IEC 60601-1; IEC 60601-1-11; IEC 60601-1-2 (EMC)

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozsah měření:	32,00 - 42,99 °C
Rozlíšení:	0,01 °C
Presnost měření:	± 0,1 °C
Provozní podmínky:	10 - 40 °C; max. relativní vlhkosť 15-95 %
Skladovací podmínky:	-25 - +60 °C; max. relativní vlhkosť 15-95 %
Baterie:	1,5/1,55 V; LR41
Životnost baterií:	přibližně 4500 měření (při použití nové baterie)
Funkce pípnutí:	a. 1 pípnutí při zapnutí anebo vypnutí b. 10 pípnutí po ukončení měření
Funkce paměti:	stlačte a podržte tlačítko po dobu více než 2 s., po uplynutí tohoto času přístroj zobrazí poslední měření.
Funkce samo vypnutí:	± 10 min. po dokončení měření.
Indikace vybité baterie:	zobrazuje symbol «▼» - připomíná uživateli, že je čas na výměnu baterie. Měření není možné, dokud baterie není vyměněná.
Funkce samo test:	zobrazuje «ERR» při poruše přístroje.
Čas měření:	60 sekund pro orální měření.
IP třída:	IP67
Odkaz na normy:	EN 12470-3; ASTM E1112; IEC 60601-1; IEC 60601-1-11; IEC 60601-1-2 (EMC)

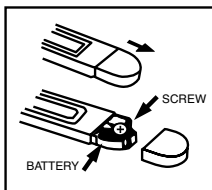
Předpokládaná

životnost: 5 let nebo 10000 vykonaných měření.
 Tento přístroj vyhovuje požadavkům dle směrnice 93/42/EHS o zdravotnických pomůckách. Práva na technické změny vyhrazena.

Předpokládaná životnosť: 5 rokov alebo 10000 vykonaných meraní
 Toto zariadenie spĺňa požiadavky Smernice 93/42 EHS o zdravotníckych pomôckach. Zmena technickej špecifikácie vyhradená.

VÝMENA BATÉRIE

Ak sa na displeji objaví symbol «▼», je batéria vybitá a je nutné ju vymeniť. Uistite sa, že máte batériu rovnakého typu a pokračujte nasledovne: Odstráňte kryt batérie a na vybratie batérie použite malý skrutkovač. Vložte novú ekvivalentnú batériu typu (1,55V, LR41 alebo SR41). Ubezpečte sa, že batéria je správne umiestnená. Opatrne vráťte na miesto kryt batérie. Skontrolujte, či je na svojom mieste «O» krúžok (podložka), aby sa nenarušila odolnosť teplomera voči vode.



ČISTENIE A DEZINFEKCIA


Na čistenie a dezinfekciu bazálneho teplomera použite 70 % izopropylalkohol z lékárn; ponorenie teplomera počas dezinfekcie – max. 24 hodín.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY PRI POUŽÍVANÍ BAZÁLNEHO TEPLOMERA

⚠ UPOZORNENIE: Výsledok merania daný týmto prístrojom nie je diagnóza! Nespoliehajte sa len na výsledok merania.

- Výrobok je možné použiť len na meranie telesnej teploty!
- Vždy je nutné dodržať minimálny čas merania, kým sa neozve pípuť!
- Zaisťte, aby deti nepoužívali tento prístroj bez dozoru; niektoré časti sú príliš malé a deti by ich mohli prehltnúť. Budte si vedomí rizika nehody v prípade, že je prístroj dodávaný s káblami alebo hadičkami.
- Nepoužívajte prístroj blízko silných elektromagnetických polí, ako sú mobilné telefóny alebo rádiové zariadenia. Dodržujte minimálnu vzdialenosť 3,3 m od týchto zariadení, ak používate prístroj.
- Výrobok chráňte pred pádmi a nárazmi!
- Výrobok nevystavujte teplotám nad 60 °C. Teploměr NEVYVÁRAJTE!
- Na čistenie výrobku používajte len bežne predávané dezinfekčné prostriedky uvedené v sekcii «Čistenie a dezinfekcia». Pred ponorením do kvapalného dezinfekčného prostriedku nesmie byť výrobok poškodený.
- Odporúčame nechať prekontrolovať presnosť teplomeru raz za dva roky alebo po mechanickom náraze (napr. páde). Prosím kontaktujte servisné stredisko Microlife, ktoré môže vykonať kontrolu.

VAROVANIE: Batéria by nemala byť nabíjaná, resp. umiestnená v extrémnom teple, keďže môže explodovať!

-  Batéria a elektronické prístroje sa musia likvidovať v súlade s miestne platnými predpismi, nie s domácim odpadom.

ZÁRUKA

Záruka poskytuje doživotnú záruku. Záruka sa nevzťahuje na poškodenie spôsobené nesprávnym zaobchádzaním. Batérie a balenie sú vylúčené zo záruky. Akékoľvek iné nároky založené na záruke sú týmto vylúčené. Pri uplatnení záruky predložte doklad o kúpe. Chybný výrobok dobre zabalte a zašlite Microlife distribútorovi.

Dovoz a distribúcia v SR:

INTERPHARM Slovakia, a.s.
Uzbecká 18/A
821 06 Bratislava
Tel.: +421 2 40 200 400
www.microlife.sk

Dátum poslednej revízie: október 2017

VÝMENA BATERIE

Pokud sa na displeji objaví symbol «▼», je batéria vybitá a je nutné ju vymeniť. Ujistěte se, že máte batérii stejného typu a pokračujte následovně: Odstráňte kryt batérie a na vybrání batérie použijte malý šroubovák. Vložte novou ekvivalentní batérii typu (1,55 V, LR41 nebo SR41). Ubezpečte se, že batérie je správně umístěná. Opatrně vraťte na místo kryt batérie. Zkontrolujte, zda je na svém místě «O» kroužek (podložka), aby se nenarušila odolnost teploměru proti vodě.

ČISTĚNÍ A DEZINFEKCE

Na čišťení a dezinfekci bazálního teploměru použijte 70% izopropylalkohol z lékárn; ponoreni teploměru během dezinfekce – max., 24 hodin.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PŘI POUŽÍVÁNÍ BAZÁLNIHO TEPLOMĚRU

⚠ UPOZORNĚNÍ: Výsledok měření daný tímto přístrojem není diagnóza! Nespolěhejte se pouze na výsledek měření.

- Výrobek lze použít jen k měření tělesné teploty!
- Vždy je nutno dodržet minimální dobu měření, dokud se neozve pípuť!
- Dbejte na to, aby přístroj nepoužívaly děti bez dohledu; některé části jsou tak malé, že může dojít k jejich spolknutí. V případě, že přístroj je dodáván s kabelem či hadicí, hrozí nebezpečí uškrcení.
- Přístroj nepoužívejte v blízkosti silných elektromagnetických polí, např. u mobilních telefonů nebo rádiových zařízení. Přístroj používejte ve vzdálenosti minimálně 3,3 m od zdrojů magnetického záření.
- Výrobek chráňte před pády a nárazy!
- Výrobek nevystavujte teplotám nad 60 °C. Teploměr NEVYVÁŘEJTE!
- Používejte pouze komerční dezinfekční prostředky uvedené v oddíle «Čištění a dezinfekce» vyčistěte nástroj. Před ponořením do kapalného dezinfekčního prostředku nesmí být výrobek poškozen.
- Doporučujeme nechat prekontrolovat přesnost teploměru jednou za dva roky nebo po mechanickém nárazu (např. pádu). Prosím kontaktujte Microlife servis, který může provést kontrolu.

VAROVÁNÍ: Batérie by neměla být nabíjená, resp. umiestnená v extrémní teple, jelikož môže explodovať!



- Batérie a elektronické prístroje nutno likvidovat vsouladu smístními platnými předpisy, nikoliv sdomácím odpadem.

ZÁRUKA

Na teploměr poskytujeme doživotní záruku. Záruka se nevztahuje na poškození způsobené nesprávným zacházením. Že záruky jsou vyloučeny baterií a balení. Jakékoli jiné nároky založené na poškození přístroje nesprávným zacházením jsou tímto vyloučeny. Při uplatnění záruky předložte doklad o koupi. Vadný výrobek dobře zabalte a zašlete (vyplacene) Microlife distributorovi.

Dovoz a distribuce v ČR:

Benepharma CZ4 spol. s r.o.
Bělehradská 314/18
140 00 Praha 4
www.microlife.cz

Datum poslední revize: říjen 2017

Dátum	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	41	42				
Deň cyklu	37,00																																													
	.95	.90	.85	.80	.75	.70	.65	.60	.55	.50	.45	.40	.35	.30	.25	.20	.15	.10	.05	36,00																										

Zaznamenajte si nasledovné pozorovania a denné situácie:

Hlien:

suchý	tekutý	jasný
vlhký	kizký	neprehľadný
mokrý	žltý	mazlavý
hustý	zanebateľný	lepkavý
vysoke kizavý	výdatný	špínenie

Iné pozorovania:

zmena krčka matrice, zmeny na prsníkoch, bolesť brucha, zmeny nálad, choroba

Situácie, ktoré môžu zmeniť teplotu:

bolesť hrdla horúčka činnosť
 nachladnutie/chrípka hnačka cestovanie
 zvracanie úzkosť bolesť zubov
 slnečný úpal lieky alkohol
 elektrická deka poruchy spánku

x = Vaša perióda
 • = Denná teplota

Pozorovania a poznámky

Zaznamenejte si následující pozorování a denní situace:

Hlen:

suchý	tekutý	čirý
vlhký	kluzký	neprůhledný
mokvý	žlutý	mazlavý
hustý	zanedbatelný	lepavý
vysoce kluzký	vydatný	špinění

Jiné pozorování:

změna krčku děložky, změny na prsou, bolest břicha, změny nálad, nemoc

Situace, které mohou změnit teplotu:

bolest v krku	horečka	aktivita
nachlazení/chřipka	průjem	cestování
zvracení	úzkost	bolest zubů
sluneční úpal	léky	alkohol
elektrická deka	ponuchy spánku	

x = Vaše perioda
• = Denní teplota

microlife®

Předcházející menstruační cyklus: _____

Nejdelší: _____

Nejkratší: _____

Tento cyklus: _____

Jméno: _____

Měsíc: _____

Datum		Den cyklu																																															
37,00		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	41	42	37,00					
,95																																															,95		
,90																																																	,90
,85																																																	,85
,80																																																	,80
,75																																																	,75
,65																																																	,65
,60																																																	,60
,55																																																	,55
,50																																																	,50
,45																																																	,45
,40																																																	,40
,35																																																	,35
,30																																																	,30
,25																																																	,25
,20																																																	,20
,15																																																	,15
,10																																																	,10
,05																																																	,05
36,00																																																	36,00
,95																																																	,95
,90																																																	,90
,85																																																	,85
,80																																																	,80
,75																																																	,75

Poroznění a poznámky