

測量基礎體溫之必要

成大醫院 生殖醫學中心

首先必需匡正一個觀念，就是每個月有月經可不代表每個月都有排卵。因為有些人不排卵卻也有月經，醫學上稱為“不排卵性月經”。

至於有無排卵的判定，就更不容易，至少有 10 幾種方法來預測有無排卵。例如（1）基礎體溫法；（2）子宮頸黏液檢查；（3）荷爾蒙監測法；（4）陰道細胞塗抹檢查；（5）子宮內膜檢查；（6）超音波監測；（7）促黃體激素測試法（LH Kit），以上為目前較常用的方法，而在這些方法中以基礎體溫最方便且經濟（雖然準確度不是最高）。

基礎體溫只要每天花幾分鐘做功課，記錄下基礎體溫，醫師便可以得到可供預測資料。這些資料包括有無排卵、排卵的日期、排卵後黃體機能足夠否…等等，可見基礎體溫是很有用的。花 2~3 個月記錄基礎體溫，醫師或許就能幫您捉排卵日前後行房。若黃體機能不全者，也可於排卵日後補充黃體素，說不定根本不必做人工授精就懷孕了。

當然基礎體溫的測量必須準確，所謂工欲善其事，必先利其器，首先要買一支婦科用體溫計，再來是量體溫，最好的時機是經過正常睡眠熟睡後，早上醒來未起床、運動、說話前，亦即張開眼睛第一件事便量體溫，而測量的部位為口腔舌下部份，把溫度計放在舌下 5 分鐘，再取出溫度計，記錄下體溫。

把每天的點連接起來便成了體溫線表，同時把月經期、性交日或影響事件記下（如熬夜、喝酒、吵架），於每個月門診時，交家庭作業（基礎體溫表）醫師便知道你是單相型體溫（無排卵）或是雙相型體溫（有高低溫，有排卵）、黃體期有無不足？並據此指示下一週期應行周公之禮的時機，如能好好把握機會，成功率就高。

正常月經週期

