

## מדידת חום גוף ( bbt )

מדידת טמפרטורת הגוף במד חום כספית החלה בתחילת המאה ה-18, אלפי שנים אחרי שהסינים כבר השתמשו ב"חום" כמושג וככלי אבחוני וטיפולי, והפכה לכלי אלמנטרי ברפואה המודרנית.

(BBT) basal body temperature

היא טמפרטורת הגוף בזמן התעוררות, אשר נמדדת על ידי נשים מידי בוקר. ניתוח של שינוי הטמפרטורה לאורך כל ימי המחזור החדשי יכולה ללמד אם היה ומתי הבייץ.

### כיצד מודדים BBT ?

על מנת להפוך את ה-BBT לכלי אבחנתה וטיפול יעיל, יש למדוד את הטמפרטורה מדי יום, תוך הקפדה על הכללים הבאים:

- מומלץ לבצע את מדידת החום מדי יום בשעה קבועה, אחרי לפחות 5 שעות שינה (רצוי יותר)
  - יש לבצע את מדידת החום כפעולה ראשונה מיד עם היקיצה. אין לדבר, לאכול, לשתות או כל פעולה לפני מדידת החום.
  - אין להשתמש במחממים חיצוניים כגון סדין וכרית חשמלית.
  - צריכת אלכוהול, סמים, תרופות וקיום יחסי מין ישפיעו על הטמפרטורה.
  - נסיעות, טיולים, מחלות, שינה לא רגועה, מתן שתן באמצע הלילה וחריגות מהרגלי שינה הקבועים ישפיעו על הטמפרטורה.
- את ה-BBT יש לרשום ולהעלות על גרף, שציין את היום בחודש, היום ה-1 של הוסת, ופעולות אשר ישפיעו על התוצאות.

