

daysy[®]
Love Your Body

Daysy juhend
sinu
hormoonidele



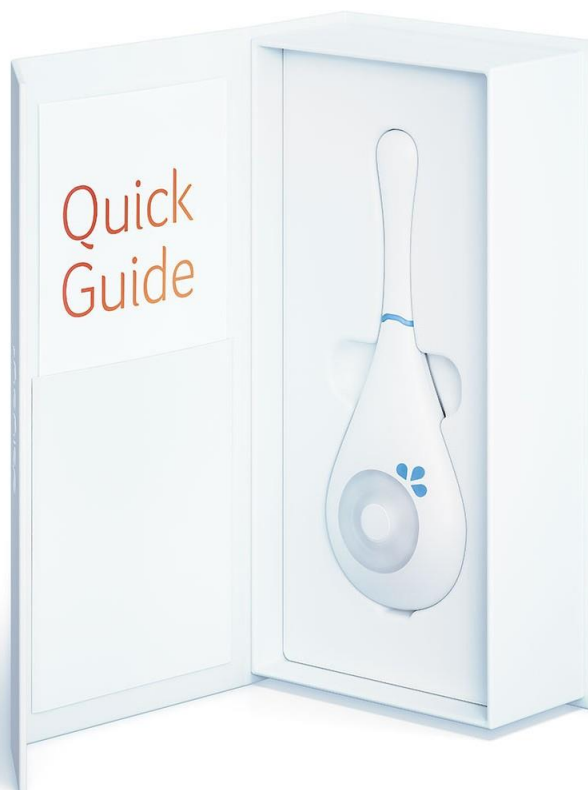
daysy.ee

Daysy juhend sinu hormoonidele

Daysy võib anda sulle teavet sinu viljakuse, hormoonide ja tervise kohta. Selle juhendiga loodame anda head ülevaadet punase, rohelise ja kollase tule taga olevast teadusest ning toetada sind vajalike teadmiste omandamisel, et saaksid kasutada Daysyt võimsa vahendina enesemõistmiseks ja teadlike otsuste tegemiseks. Hoolimata sellest, kas sa alles alustad Daysyga või oled juba kaua aega oma tsükli jälginud, pakub käesolev juhend tõendus põhiseid vastuseid olulistele küsimustele, mida me iga päev oma kasutajatega arutame.

Daysy on nutikas viljakusmonitor, mis võimaldab sul enda menstruaaltsükli tundma õppida. Daysy on mõeldud rasestumise hõlbustamiseks ja sinu tsükli jälgimiseks. Daysy ei asenda rasestumisvastaseid vahendeid.

Lisateavet Daysy kasutamise kohta – punase, roheline ja kollase tule, rakenduse funktsioonide ja muu osas – leiad oma lühijuhendist.



Sisukord

Põhimõisted	5
Mis on keha basaaltemperatuur ja miks on see viljakusele oluline?	6
Mis on mu viljakas ajavahemik?	7
Millised hormoonid osalevad minu tsükli?	8
Kuidas on hormoonid ja BBT omavahel seotud?	9
Mis on emakakaela lima ja miks see on oluline viljakusele?	10
Kuidas suudab seemnerakk viis päeva elus püsida?	11
Mis juhtub ovulatsiooni ajal?	12
Mis juhtub menstruatsiooni ajal?	13
Mis vahe on määrimisel ja menstruatsioonil?	14
Kuidas ma saan tuvastada erinevaid tsükliga seotud veritsemisi?	15
Millised on menstruaaltsükli neli etappi?	16
Kuidas ma tean, millises etapis ma parasjagu olen?	18
Rasestumine	19
Millal ma saan rasestuda?	20
Kuidas rasedus minu DaysyDay graafikul välja näeb?	21
Kuidas on BBT rasedusega seotud?	22
Ovulatsioon	23
Kuidas ovulatsioon minu DaysyDay graafikul välja näeb?	24
Mis juhtub minu tsükli/hormoonidega, kui mul ei toimu ovulatsiooni?	25
Kuidas näeb minu graafikul välja võimalik ühefaasiline tsükkel ja mis on ühefaasilise tsükli põhjused?	26
Hormonaalne tervis	28
Mis on ebaregulaarne tsükkel?	29
Kuidas ma tean, millal mul menstruatsioon algab?	30
Kuidas võib kilpnäärme probleem mõjutada minu tsükli?	31
Millised muud levinud probleemid mõjutavad tsükli?	32
Lisa	33

Teema juurde
liikumiseks klõpsa
valitud
teemal.

Põhimõisted

Mis on keha basaaltemperatuur ja miks on see viljakusele oluline?

Keha baasaltemperatuur on viljakuse märk.

Seda saab kasutada ovulatsiooni arvutamiseks ja kinnitamiseks. Keha baasaltemperatuuri (BBT ehk *puhketemperatuuriks*) saad mõõta suus, keele all, **hetkel kui ärkad, enne voodist tõusmist, rääkimist, vee joomist või midagi muud.**



Ovulatsioon põhjustab keha pisut kõrgemat temperatuuri. Ovulatsiooni tagajärjel vabanenud progesteron põhjustab temperatuuri tõusu umbes 0,5°C võrra. Progesteron stimuleerib sinu kilpnääret. See temperatuuri tõus toimub ovulatsiooni ajal või kuni kaks päeva pärast ovulatsiooni toimumist. Mõõdetav muutus võimaldab kasutada keha baasaltemperatuuri, et mõista, millal ovulatsioon toimus ja viljakas ajavahemik sulgus.

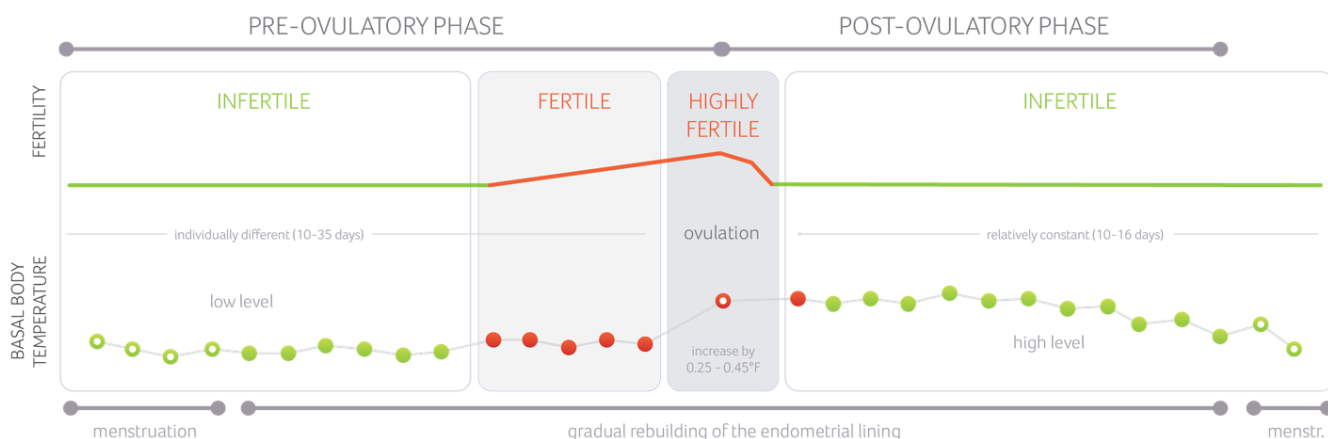
Daisy ei ole meditsiiniline termomeeter. See on mõeldud kasutamiseks ainult keha baasaltemperatuuri jälgimiseks koos viljakuse jälgimise meetodiga.

DAYSY ANDMED

Daisy andur on ainulaadne ja täpselt kalibreeritud kehatemperatuuri baasaltermomeeter, mis mõõdab temperatuurimuutust. Daisy andur erineb paljudest teistest keha baasaltemperatuuri mõõtvatest termomeetritest, kuna see jälgib keha stabiilset baasaltemperatuuri ega võrdle temperatuuri registreerimise ajal saadud andmeid keskmise näitajaga, muutes Daysy ülitäpseks viljakuse jälgimise viisiks.

Daisy kasutab keha baasaltemperatuuri, et kinnitada konkreetse tsükli ovulatsiooni toimumist, sulgeda viljakas ajavahemik ning alustada uuesti roheline tule näitamisega. Kuigi põhiline kehatemperatuur on esmane viljakuse märk, mida Daysy kasutab arvutuste tegemiseks, on Daysyl ka ainulaadne menstruaaltsükli andmete andmebaas ja ainulaadne algoritm, mille põhjal arvutusi ja järeldusi teha.

Seda viljakuse teadvustamise tava nimetatakse viljakuse jälgimise meetodiks, mille rajasid üle 30 aasta tagasi Daysy emaettevõtte Valley Electronics ja dr Hubertus Rechberg.



Mis on mu viljakas ajavahemik?

Sinu viljakas ajavahemik koondub ovulatsiooni ümber.

Tavaliselt on sul tsükli jooksul üks ovulatsioon, mille jooksul vabaneb üks munarakk. Su kehas vabaneb ovulatsiooni tagajärjel progesteroon, mis hoiab ära teise ovulatsiooni toimumise. Harvadel juhtudel, mille tagajärjeks võivad olla erimunaraku kaksikud, vabanevad kiiresti kaks munarakku. Üldiselt öeldakse, et ovulatsiooni ajal vabanev munarakk on elus vaid 18 tundi. Konservatiivse hinnangu kohaselt võib munarakk üle elada 24-tunnise perioodi, kuna selle täielik eluiga võib ületada kaks kalendripäeva, sõltuvalt vabanemise hetkest. Kui vabaneb kaks munarakku, on nad mõlemad elus ainult sellel 24-tunnisel perioodil.

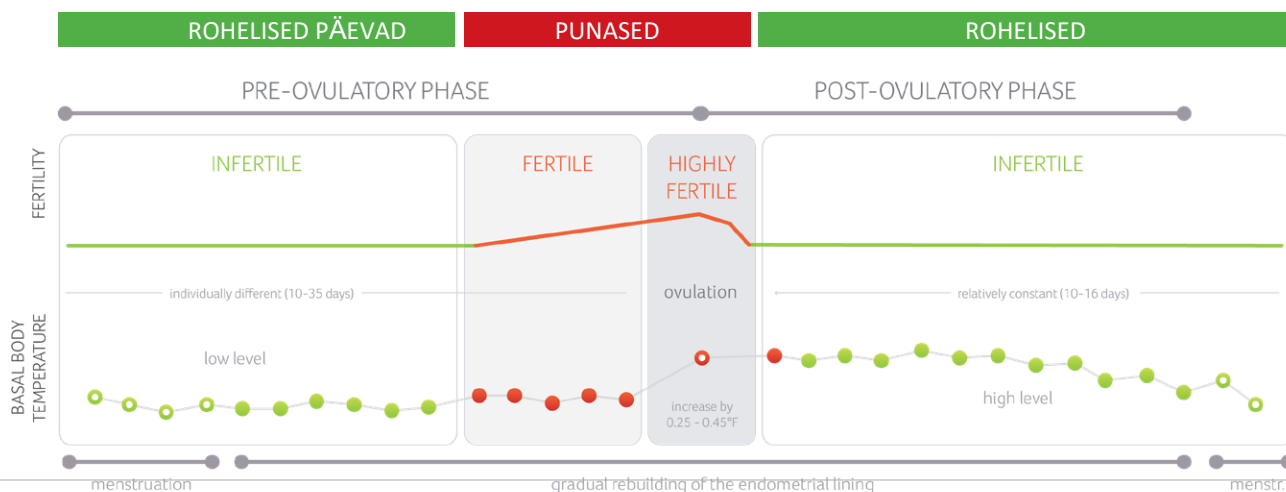


Seega on naine tegelikult viljakas ainult munaraku eluea vältel. Rasestumiseks tuleb munarakku aga viljastada seemnerakuga ja optimaalsetes tingimustes võivad seemnerakud naise kehas elus olla **maksimaalselt viis päeva. Naise viljakas ajavahemik koosneb kuuest päevast: seemneraku eluiga (5 päeva) pluss munaraku eluiga (24 tundi).**

Viljakas ajavahemik on sinu tsükli aeg, mil võid rasestuda.

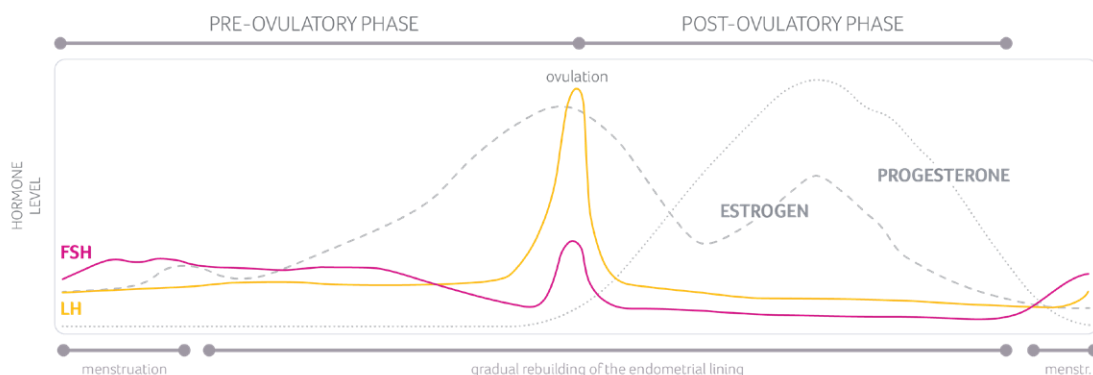
DAYS Y ANDMED

Daisy arvutab sinu viljakad päevad iga tsükli kohta. Daisy võtab ovulatsioonieelse ajavahemiku määramiseks arvesse seemneraku eluiga. Ovulatsioon kinnitatakse keha basaalteratuuri (BBT) andmete ja unikaalse Daisy algoritmi abil. Kui ovulatsioon on kindlaks määratud, saab viljaka ajavahemiku sulgeda ja näidata uuesti rohelist tuld. Daisy lisab sellele viljakale ajavahemikule vastavalt tehtud arvutustele võib-olla viljakaid päevi. Seega ei saa sa viljaka ajavahemiku tähistamiseks vaid kuut punast tuld, vaid keskmiselt üheksa, mõnikord vähem, mõnikord rohkem, sõltuvalt ovulatsiooni hetkest. Iga naine on erinev ja iga tsükkel, mida naine kogeb, on erinev, mistõttu ei ole kindlat arvu ega kindlat punaste päevade arvu.



Millised hormoonid osalevad minu tsükliis?

Sinu tsükkel sisaldab östrogeeni, progesterooni, FSH-d (folliikuleid stimuleeriv hormooni), LH-d (luteiniseerivat hormooni) ja väikest kogust testosterooni. FSH ja LH põhjustavad munaraku küpsuse. Ovulatsioon toodab progesterooni. Folliikulid, mis arenevad küpseks munarakuks, toodavad östrogeeni – hormooni, mis põhjustab sinu emaka limaskesta kasvu ja emakakaela lima tootmist.



SINU TSÜKLI HORMOONID

Östrogeen: pärsib sinu BBT-d

Progesteroon: tõstab sinu BBT-d

Folliikuleid stimuleeriv hormoon (FSH)

Luteiniseeriv hormoon (LH)

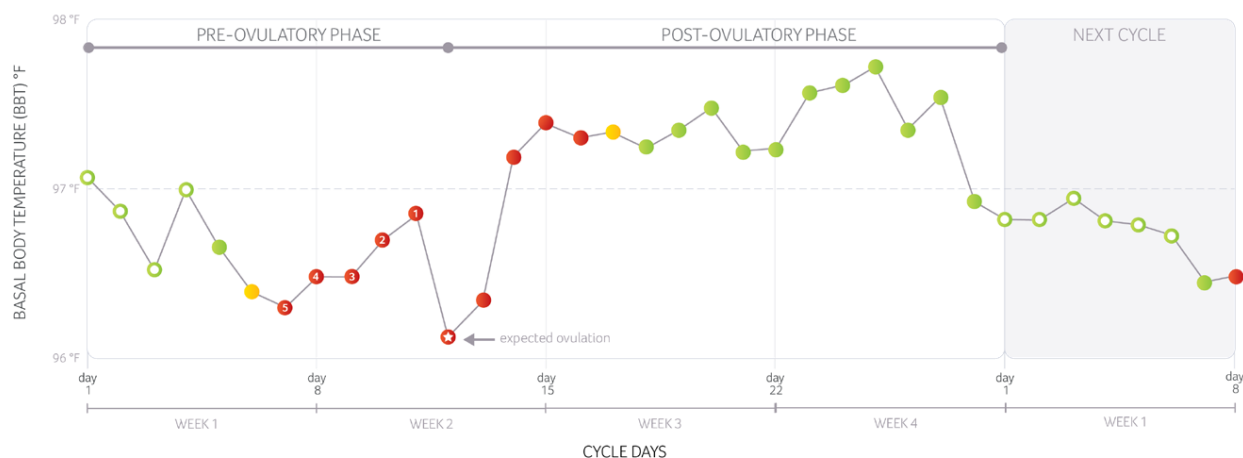
Testosteroon



DAYS Y ANDMED

Daysy kui keha basaaltemperatuuri andur täheldab hormoonide muutust, mis toimub pärast ovulatsiooni, ja jälgib seda. Tsükli esimesel poolel viib **östrogeen sinu temperatuuri alla, mistõttu on sinu temperatuuri algase madalam.**

Sinu tsükli teises pooles **tõstab progesteroon seda temperatuuri**, seega on sinu temperatuuri algase kõrgem. Daysy võib sulle näidata, kui sul on konkreetse tsükli jooksul toimunud ovulatsioon. Kui ovulatsioon on toimunud, toodab su keha progesterooni.



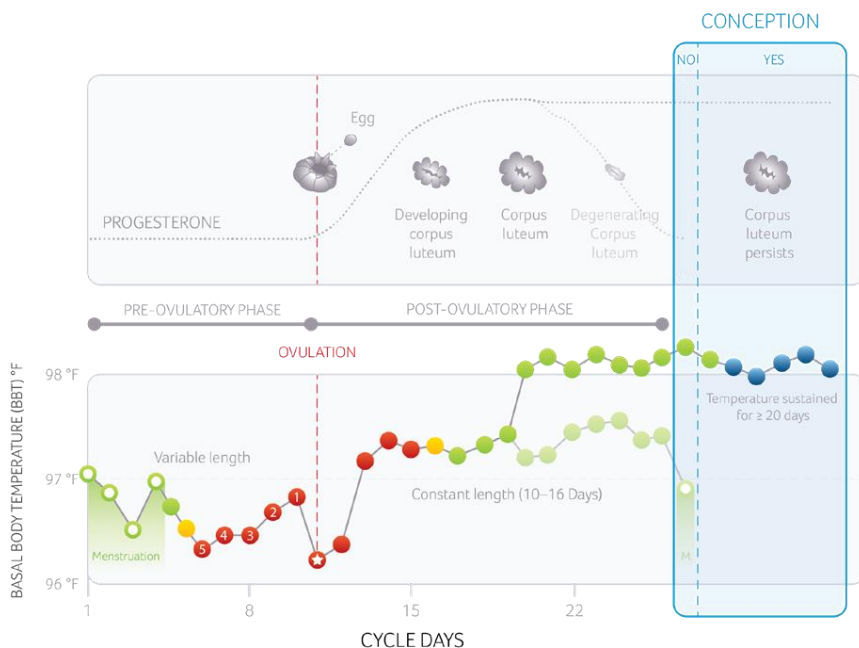
Kuidas on hormoonid ja BBT omavahel seotud?

Pärast ovulatsiooni tekib uus nääre, mida nimetatakse kollaskehaks.

See nääre vabastab progesterooni. Progesteroon stimuleerib kilpnääret, et tõsta pisut sinu keha basaaltemperatuuri (BBT). Sinu keha hakkab valmistuma võimalikuks raseduseks. Emaka limaskest hakkab kasvama ja emakakael sulgub.

Kui seemnerakk viljastab munaraku ja sa rasestud, **tõuseb sinu keha basaaltemperatuur uuesti ja püsib kõrge raseduse esimese kolme kuu jooksul**, mil su keha jätkab progesterooni tootmist.

Kui munarakku ei viljastata ja sa ei rasestu, väheneb kollaskeha suurus ja viimane toodab vähem progesterooni, **mistõttu keha basaaltemperatuur langeb** vahetult enne menstruatsiooni algust.



DAYS Y ANDMED

DaysyDay rakendust kasutades saad vaadata ja jälgida keha basaaltemperatuuri tõusu pärast ovulatsiooni ning kehatemperatuuri langust enne menstruatsiooni. Tegelikult võid sa mõningase uurimisega jõuda oma tsüklilist arusaamisega Daysy oleku indikaatoritulest kaugemale. Lisaks sinu viljakat ajavahemikku tähistavatele punastele tuledele näitab DaysyDay graafik, millal sul on ovulatsioon toimunud; ja lisaks lillale vilkuvale tulele, mis näitab sinu menstruatsiooni lähenemist, näitab DaysyDay graafik, et sinu menstruatsioon algab mõne päeva pärast. Tsüklilist statistika näitab, kuidas sinu tsüklid kujunevad kuude lõikes: sinu tsükli keskmine pikkus, ovulatsioonipäev jne.

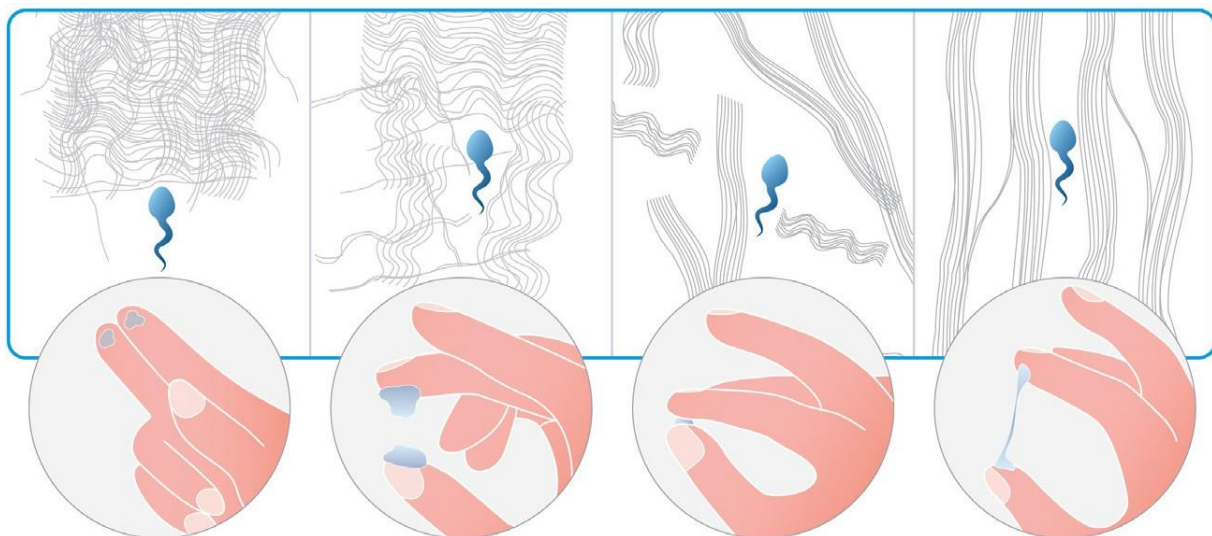
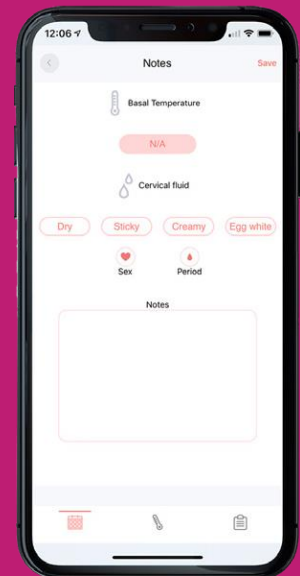
Mis on emakakaela lima ja miks see on oluline viljakusele?

Seemnerakk võib optimaalsetes tingimustes naise kehas olla elus maksimaalselt viis päeva – need optimaalsed tingimused peavad hõlmama viljakat emakakaela lima. Emakakaela lima võimaldab seemnerakul ellu jääda, liikuda ja viljastada munaraku, mille su keha on vabastanud. Emakakaela lima värvus, tekstuur ja kogus muutub tsükli vältel ning mõnel päeval ei tooda su keha seda üldse. Võid lima märgata oma aluspesul või end pärast tualeti kasutamist pühkides. Viljakal emakakaela limal on kindel konsistents, värvus ja tekstuur. Seda tüüpi emakakaela lima on vajalik rasestumiseks.

Lisaks keha basaalteratuurile on emakakaela lima viljakuse tunnus.

DAYSY ANDMED

DaysyDay rakenduses saad soovi korral määrata oma emakakaela lima tüübi. Rakendus pakub nelja näitajat, mille vahel valida – kuiv, kleepuv, kreemjas, munavalge (läbipaistev) –, mis tähistavad värvi, tekstuuri ja konsistentsi muutusi. Selle informatsiooni salvestamine on valikuline ja seda ei integreerita Daysy tehtavatesse arvutustesse, et näidata sinu viljakuse seisundit konkreetsel päeval. Hoolimata sellest, et need, kes soovivad rasestuda, võivad saada tuge DaysyDay rakenduse emakakaela lima salvestustest, kuna emakakaela lima olemasolu on rasestumiseks vajalik, arvutab Daysy sinu viljakad päevad sellest teabest sõltumatult ja jääb ovulatsiooni ülitäpseks näitajaks. Kui lisaks muudele vajalikele teguritele on olemas viljakas emakakaela lima, on tegemist päevadega, mille jooksul võid rasestuda.



DRY PHASE
(infertile)

dry or
a hint of moisture
dry is a relative term

STICKY PHASE
(possibly fertile)

white or
cloudy in color
forms small sticky globs

CREAMY PHASE
(fertile)

creamy or
cloudy in color
abundant and thick

CLEAR PHASE
(highly fertile)

like raw eggwhite
stretchy and slippery

Kuidas suudab seemnerakk viis päeva elus püsida?

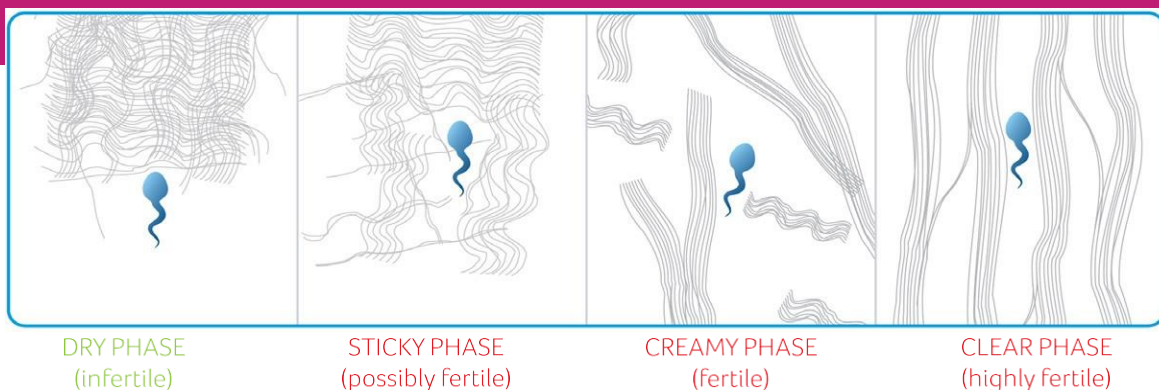
Seemnerakk jääb ellu tupekanalis, oodates munaraku saabumist, et seda siis viljastada.

Optimaalsed tingimused võimaldavad seemnerakkudel siin elus olla maksimaalselt viis päeva. Väljaspool viljakat ajavahemikku ei ole tupe (peamiselt happeline) pH seemnerakke soosiv, mistõttu nad surevad kohe tuppe sattudes. Peamiselt leeliselise viljaka emakakaela lima olemasolu kaitseb seemnerakke muidu happelise keskkonna eest ja muudab keskkonna neile soosivaks, võimaldades seemnerakkudel ellu jääda. Hoolimata sellest ründab naisekeha enamikku seemnerakke kui võõrbaktereid ja enamik neist ei jõua kaugele – vabanenud munarakku pääseb viljastama vaid paar tosinat seemnerakku.



DAYS Y ANDMED

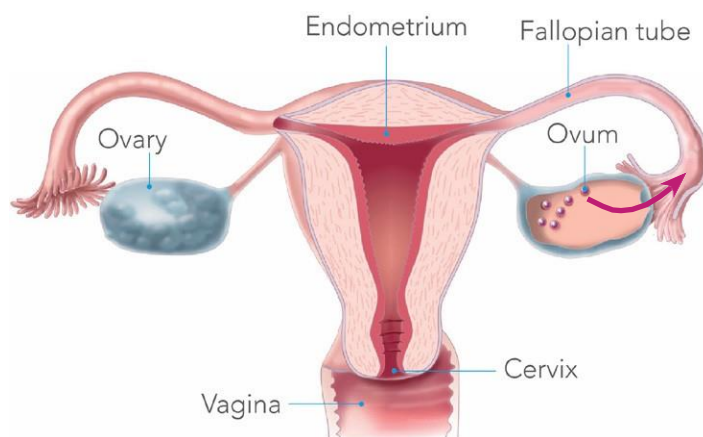
Daysy suudab enne ovulatsiooni igas tsüklis määrata kindlaks viljaka ajavahemiku, kasutades paljude menstruaaltsükli andmete sisemise andmebaasi kõrval sinu enda andmeid (lisaks seemneraku eluea arvestamisele ka statistilise arvutuse tegemiseks). See statistiline arvutus teeb kindlaks kõige varasema hetke, mil sul tõenäoliselt ovulatsioon toimub, ja arvestab sealt ajas tagasi, sealhulgas need viis päeva, millele lisanduvad veel viljakad päevad. Antud arvutus tähistab viljaka ajavahemiku algust, mida tähistavad punased tuled.





Mis toimub ovulatsiooni ajal?

Ühes sinu munasarjas olev folliikul (või munarakk) kasvab teistest suuremaks ja see vabastab munaraku antud tsükli ovulatsiooniks. Ovulatsioon **ei vaheldu parempoolse ja vasakpoolse munasarja vahel**, vaid selle määrab juhus. Arvatakse, et munaraku vabanemine folliikulist võtab aega umbes 15 minutit.



DAYSY ANDMED

Daysy on kalibreeritud tuvastama pärast ovulatsiooni toimuva kehatemperatuuri muutust. Daysy pakub ennustusi selle kohta, millal võiks naise igas tsüklis ovulatsioon toimuda, toetava teabena neile, kes soovivad rasestuda. Tagantjärele saab DaysyDay graafiku järgi näha, millisel päeval ovulatsioon tõenäoliselt toimus. Mõned naised väidavad, et ovulatsiooni lähenedes ilmnevad sümptomid ja nähud: näiteks ovulatsiooni valu/krambid ja paistetus. Nende kogemuste salvestamiseks saa kasutada DaysyDay rakenduse jaotist „Märkused“.

Mis juhtub menstruatsiooni ajal?

Menstruatsioon leiab aset siis, kui emaka limaskest irdub umbes kaks nädalat pärast ovulatsiooni, mil rasedust ei toimunud.

Ovulatsioonile järgneb tingimata menstruatsioon. Veritsemine ilma ovulatsioonita on kas menstruatsioonitaoline vereeritus, mis kaasneb mõnede hormonaalsete rasestumisvastaste vahenditega, või emaka limaskesta irdumine anovulatoorse tsükli ajal (tsükkel ilma ovulatsioonita).

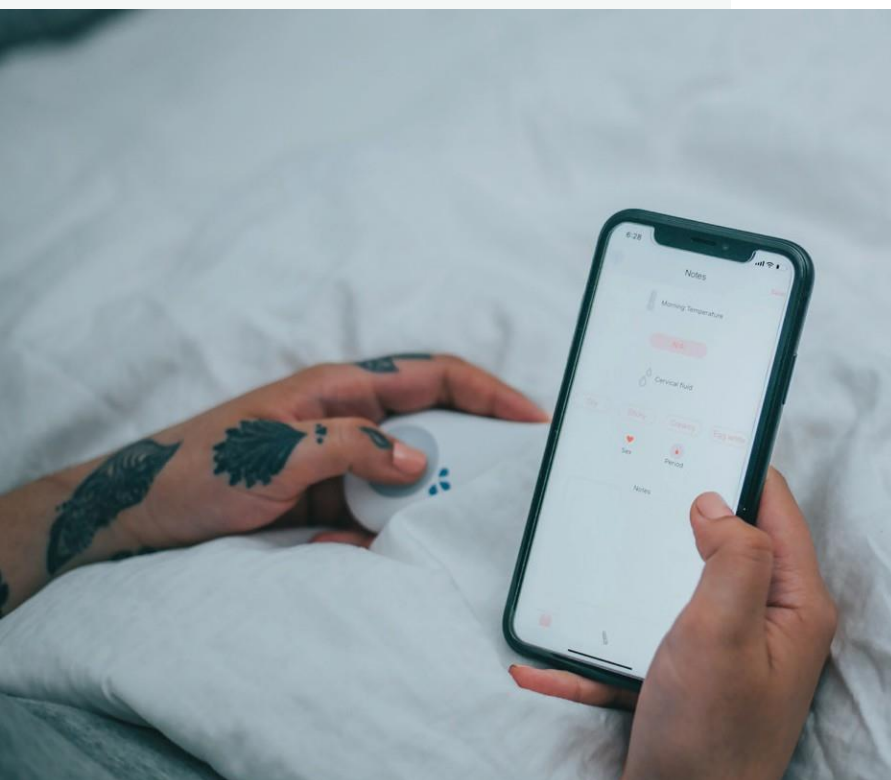
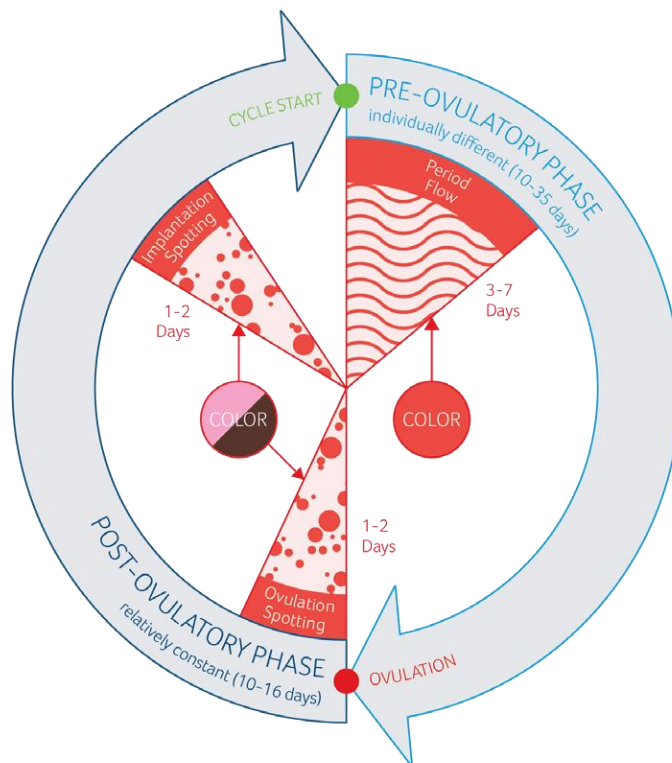
DAYSY ANDMED

Daysy palub sul salvestada vähemalt kolm menstruatsiooni päeva. Lisaks antud teabele lisab Daysy veel informatsiooni sinu menstruatsiooni alguse kohta ja seega on antud teave oluline sinu viljaka ajavahemiku täpseks kuvamiseks. Enamikul naistest kestab menstruatsioon üle kolme päeva, kuid mõnedel võib see olla ka kahepäevane. Daysy loeb menstruatsiooniks erepunast voolust ja seetõttu määrimist või pruuni voolust ei ole vaja salvestada. Kui Daysy sind tundma õpib, näed vilkuvaid violetseid tulesid, mis tahavad teada, kas sul on menstruatsioon, ja mis hiljem ennustavad sinu menstruatsiooni algust.



Mis vahe on määrimisel ja menstruatsioonil?

Uus tsükkel algab menstruatsiooni esimesel päeval, kuid see, mida täpselt menstruatsiooniks loetakse, on mõnikord ebaselge, kuna määrimine võib enne menstruatsiooni aset leida või mitte. Siiski peetakse tsükli esimeseks **päevaks alati esimest aktiivse erepunase veritsemise ja verevoolu päeva**. Seetõttu loetakse menstruatsioonieelset määrimist alati eelmise tsükli osaks.



Selleks et sisestada Daysysse menstruatsiooni päevi, lülita Daysy sisse, vajutades korraks aktiveerimisnuppu. Vajuta ja hoia aktiveerimisnuppu all kuni lilla tuli jääb püsivalt põlema ja sa kuuled piiksu. Kinnita menstruatsiooni toimumine iga päeva kohta (vähemalt 3 päeva järjest), mil sul on aktiivne veritsemine ja verevool. Veendu, et sa ei sisesta määrimist menstruatsioonina. Mida paremini tunned oma tsükli, seda lihtsam on sul tõelist menstruatsiooni teistest veritsemistest eristada.

Kuidas ma saan tuvastada erinevaid tsükliga seotud veritsemisi?

Ovulatsioonist tingitud määrimine

Mõned naised märkavad ovulatsiooni lähenedes kergeid krampe, määrimist, kerget veritsust või punast, roosat või pruuni veresegust voolust.

Tavaliselt ilmneb see siis, kui basaaltemperatuur on endiselt madalamal tasemel või on tõusmas kõrgemale, ja seda põhjustab östrogeeni taseme suhteliselt kiire langus pärast ovulatsioonieelset faasi. Mõnikord langeb östrogeeni kontsentratsioon allapoole emaka limaskestast säilitamiseks vajalikku kriitilist läve, mistõttu esineb määrimist.

Implantatsioonist tingitud määrimine

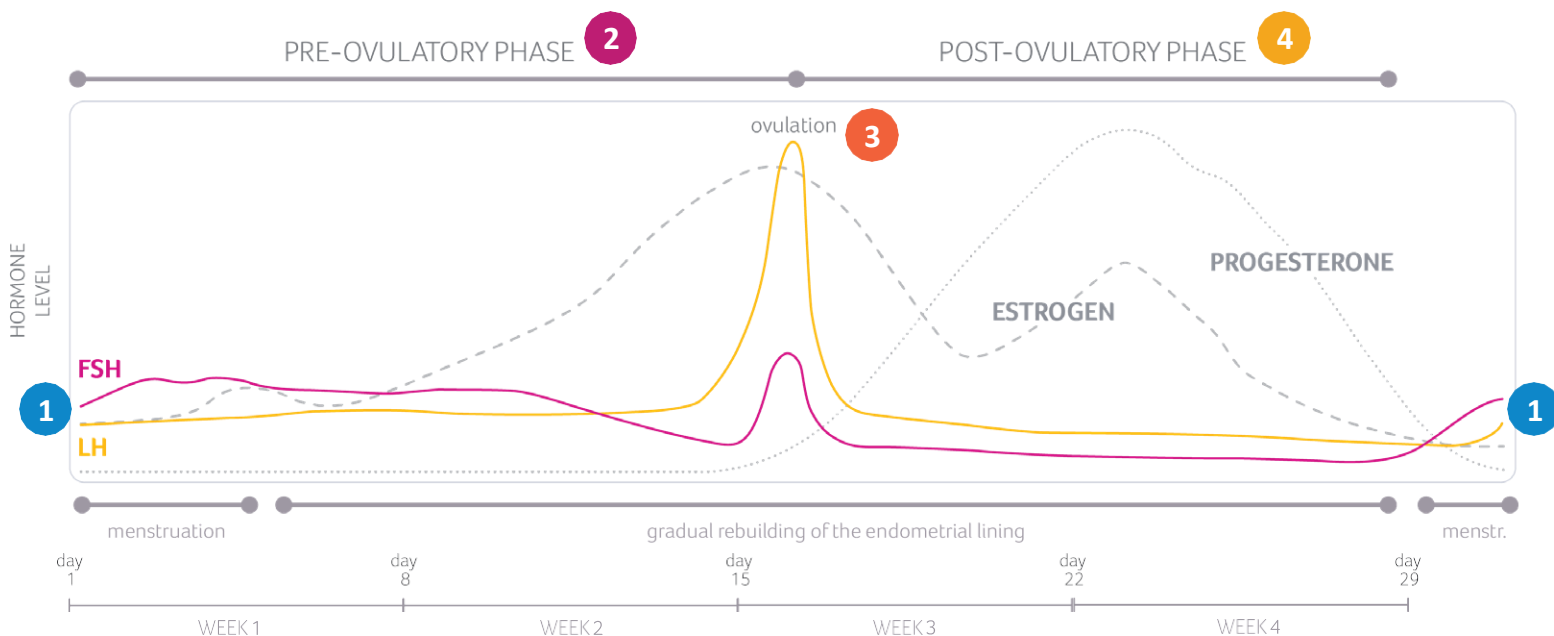
Kui munarakk on edukalt viljastatud, kinnitub see emaka limaskestast, põhjustades veresoontele väikseid kahjustusi ja veritsemist. Implantatsiooniga seotud määrimine toimub umbes 4–6 päeva pärast viljastamist/ovulatsiooni ja võib olla raseduse varajane märk. Implantatsioonist tingitud veritsemine on menstruatsiooniga võrreldes kergem ja punasem, mitte valulik ning tavaliselt lühem.

Kui oled mures oma veritsusmusteri või tekkinud veritsemise pärast, palume pöörduda arsti poole, et saada asjatundlikku nõu.



	Menstruatsioon	Ovulatsioonist tingitud määrimine	Implantatsioonist tingitud määrimine
Kogus	muutuv intensiivsus	vähene	vähene
Konsistents	vedel, segunenud hüübinud verega	õline, kleepuv	õline, vedel
Värvus	vaheldub helepunasest erepunaseks ja pruunikaks	pruunikas, roosa või punakas	roosast helepunaseni
Ajahetk	tsükli algus, 10–16 päeva pärast ovulatsiooni	Vahetult enne ovulatsiooni või selle päeval	4–6 päeva pärast ovulatsiooni
Kestus (päevades)	3–7	1–2	1–2

Millised on menstruaaltsükli neli etappi?



1

Menstruatsioon

Menstruatsioon on ovulatsioonile järgnev veritsus, mis toimub umbes kaks nädalat hiljem. See on emaka limaskestast irdumine, mille kutsuvad esile progesterooni vähenemine ja keha basaaltemperatuuri langus. **Menstruatsiooni algus on sinu menstruaaltsükli ehk tsükli esimene päev.** Samuti langeb östrogeeni tase ja üldiselt on sinu tsükli hormoonide tase madalaim.

2

Folliikulaarfaas

See on etapp, mis järgneb menstruatsioonile. Östrogeeni nagu ka FSH ja LH tase on tõusnud enne ovulatsiooni. Seda nimetatakse folliikulaarfaasiks, kuna see on aeg, mil folliikuleid stimuleeriv hormoon (FSH) stimuleerib munasarjade folliikuleid kasvama ja munarakku vabastama.

3

Ovulatsioon

Meie juhendi eelmiste kirjelduste kohaselt toimub ovulatsioon tavaliselt menstruaaltsükli keskel. Munasarja folliikul vabastab munaraku munaraku suunas. Sinu BBT tõuseb natuke seoses progesterooni vabanemisega kollaskehast. Emakasse jõudmiseks kulub munarakul umbes kolm või neli päeva ja selle aja jooksul võib see seemnerakuga kokku puutuda või mitte. Kui munarakku ei viljastata 24 tunni jooksul, hukkub see ja imendub uuesti kehasse.

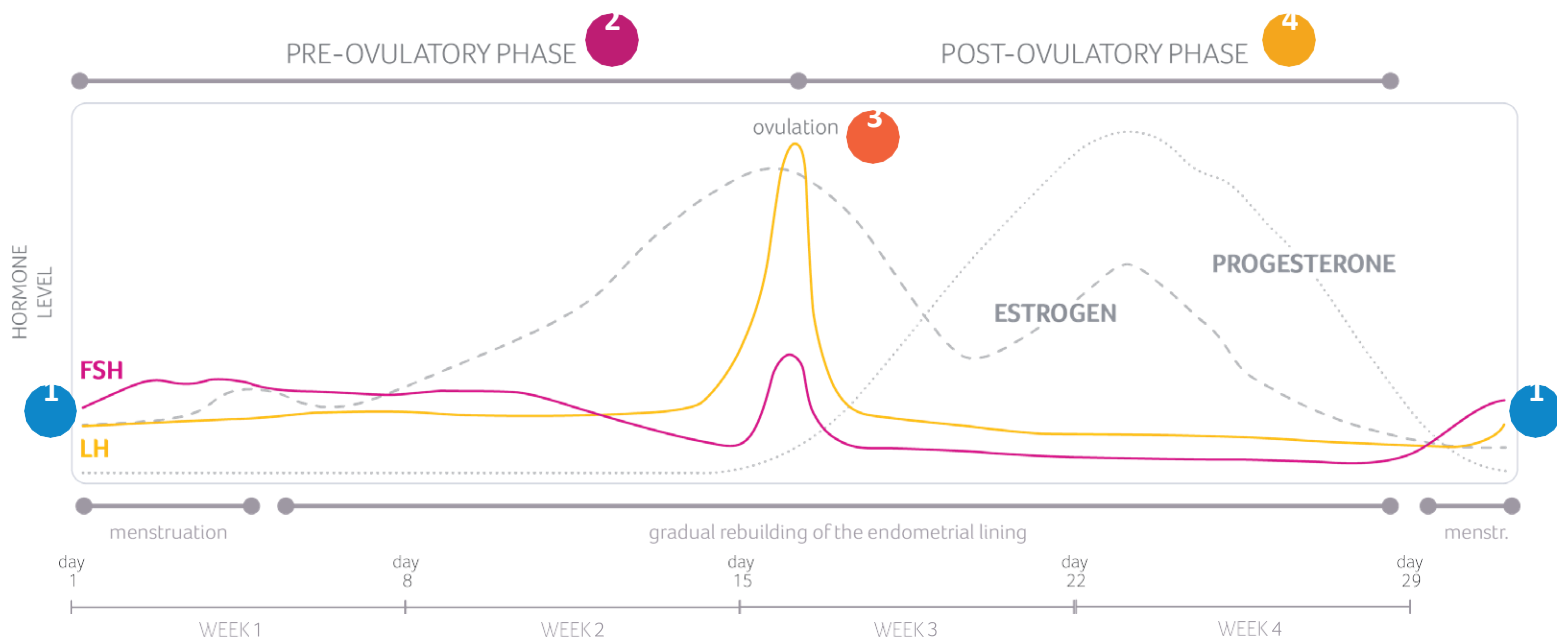
4

Luteaalfaas

Luteaalfaasiks nimetatakse ovulatsiooni ajavahemikku, mil toodetakse kollaskeha, kusjuures viimane vabastab selle faasi põhilise hormooni – progesterooni. Sinu tsükkel on põhimõtteliselt kahefaasiline – seda näed oma DaysyDay graafikul, kui sul on ovulatoorne tsükkel (ovulatsioonitsükkel). Graafik näitab faasi, milles domineerib östrogeen, ja faasi, milles on ülekaalus progesteroon. **Sinu luteaalfaas, mis on liiga lühike (alla üheksa päeva) või liiga pikk (üle 16 päeva), võib olla märk hormonaalsest tasakaalutusest.**

PRE-OVULATORY PHASE

POST-OVULATORY PHASE



DAYS Y ANDMED

1

Menstruatsioon

Menstruatsiooni algus on sul on vaja sisestada Daysysse. Sul on vaja salvestada vähemalt kolm menstruatsioonipäeva, isegi kui menstruatsioon on lühem kui kolm päeva. Daysy tähistab menstruatsiooni päevi kindla violette tulega ja esimestel päevadel rohelise tulega. Sinu menstruatsiooni esimesi päevi peetakse mitteviljakateks päevadeks, kuna on vähe tõenäoline, et sul on väga lühike tsükkel.

Daysyt soovitatakse kasutada neile, kelle tsükli pikkus on 19–40 päeva.

Tõenäosus, et menstruatsiooni ajal leiab aset väga lühike folliikulaarfaas, mille tulemuseks on viljakad päevad, on äärmiselt väike. Uuringud näitavad, et tegelikkuses esineb seda vähem kui 1% tsüklitest.

2

Folliikulaarfaas

Seda etappi tähistab Daysy roheliste tulede, mida seade näitab sulle juhul, kui sinu tsüklid on pikemad ja regulaarsed, muutumine punaseks – kätte on jõudnud viljakas ajavahemik.

3

Ovulatsioon

Daysy ennustab ovulatsiooni vilkuva punase tulega, tuginedes sellel ennustusel sinu kogutud tsüklite andmetele. Kinnitatud ovulatsiooni näitab sinu viljakat ajavahemikku tähistavate punaste tulede muutumine roheliseks, juhatahes sisse ovulatsioonijärgse mitteviljaka etapi.

4

Luteaalfaas

Daysy puhul näitab luteaalfaasi saabumist roheliste tulede naasmine pärast ovulatsiooni. Sa näed oma DaysyDay graafikul temperatuurikõvera nihkumist kõrgematele keha basaaltemperatuuridele ja seejärel keha basaaltemperatuuride langust vahetult enne menstruatsiooni algust.



Kuidas ma tean, millises etapis ma parasjagu olen?

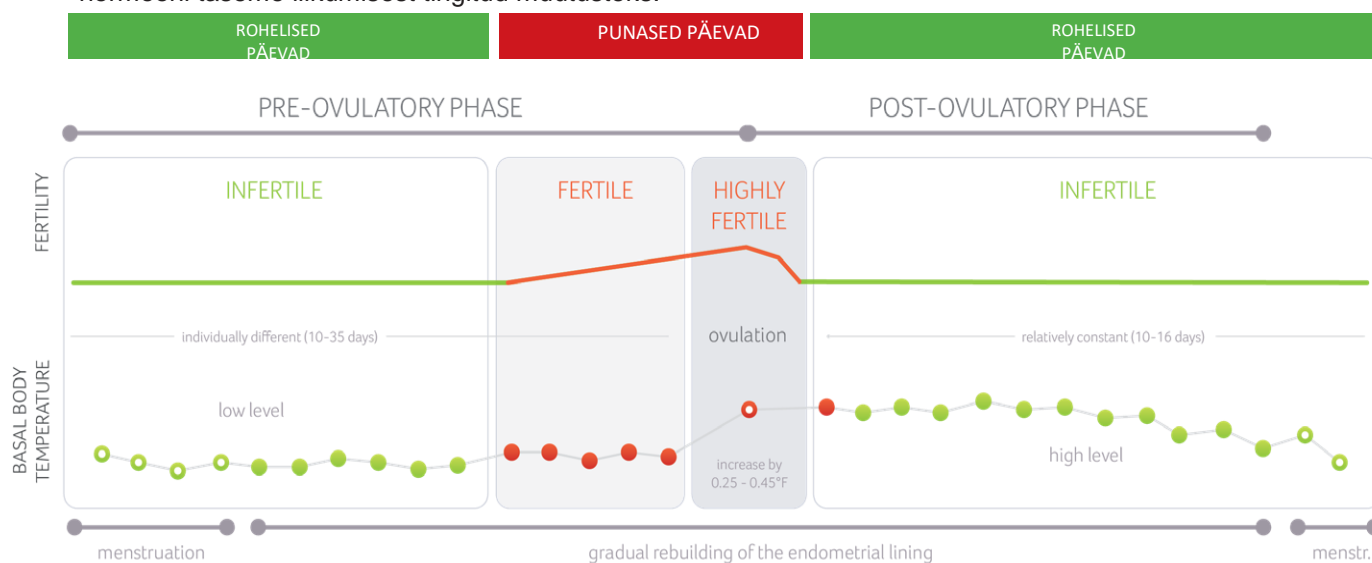
Oma tsükli puudutav informatsioon on võimalik saada mitmel viisil.

Üks moodus on oma keha basaalteratuuri (peamise viljakuse märgi) mõõtmine ja graafiku kahefaasilise kõvera jälgimine – temperatuuri muutus näitab selgelt folliikulaar- ja luteaalfaase. Teine võimalus on jälgida sümptomeid, märke või muutusi oma füüsilises või emotsionaalses seisundis kogu tsükli vältel.

Tavalised sümptomid:

- krambid
- paistetus
- rindade valulikkus
- meeleolumuutused
- libiido suurenemine

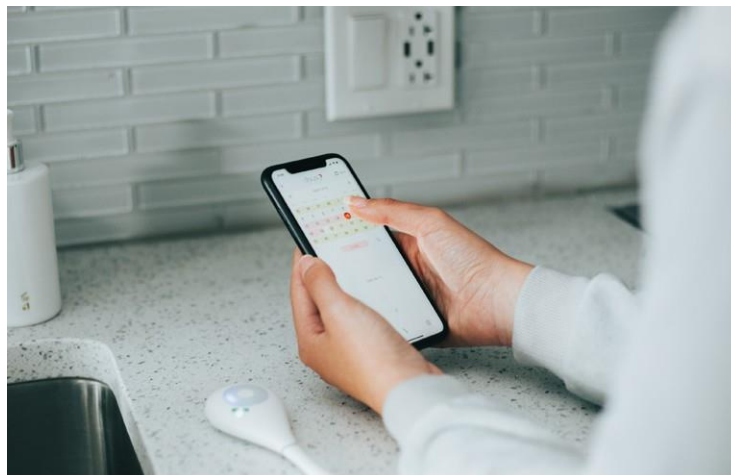
Mõned sümptomid ja nähud võivad viidata hormonaalsele tasakaalutusele, samas kui teisi loetakse tavapäraseks hormooni taseme liikumisest tingitud muutusteks.



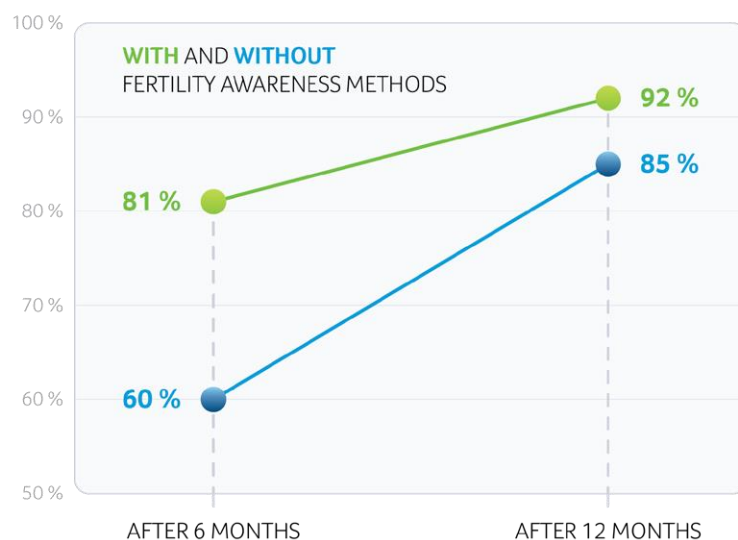
Rasestumine

Millal ma võin rasestuda?

Daysy võimaldab sul teada oma viljakat ajavahemikku ja kinnitab ka konkreetse tsükli ovulatsiooni toimumist (ja üldisemalt seda, et su tsükli te jooksul leiab aset ovulatsioon, põhinedes sinu eelnevatel andmetel). Rasestumiseks pead sa ajastama kaitsmata vahekorras olemise viljakale ajavahemikule ja ovulatsioonile võimalikult lähedale (nelja päeva jooksul). Kuna seemnerakk elab maksimaalselt viis päeva (sageli vähem), on see eduka eostamise protsessi oluline osa. Õigupoolest on saadud aru, et vahekorra ajastamine ovulatsioonile väga lähedale suurendab märkimisväärselt rasestumisvõimalust. Uuringud on näidanud, et 81% paaride puhul, kes jälgivad viljakust ja ajastavad vastavalt vahekorra, toimub rasestumine 6 kuu jooksul.



PREGNANCY RATE



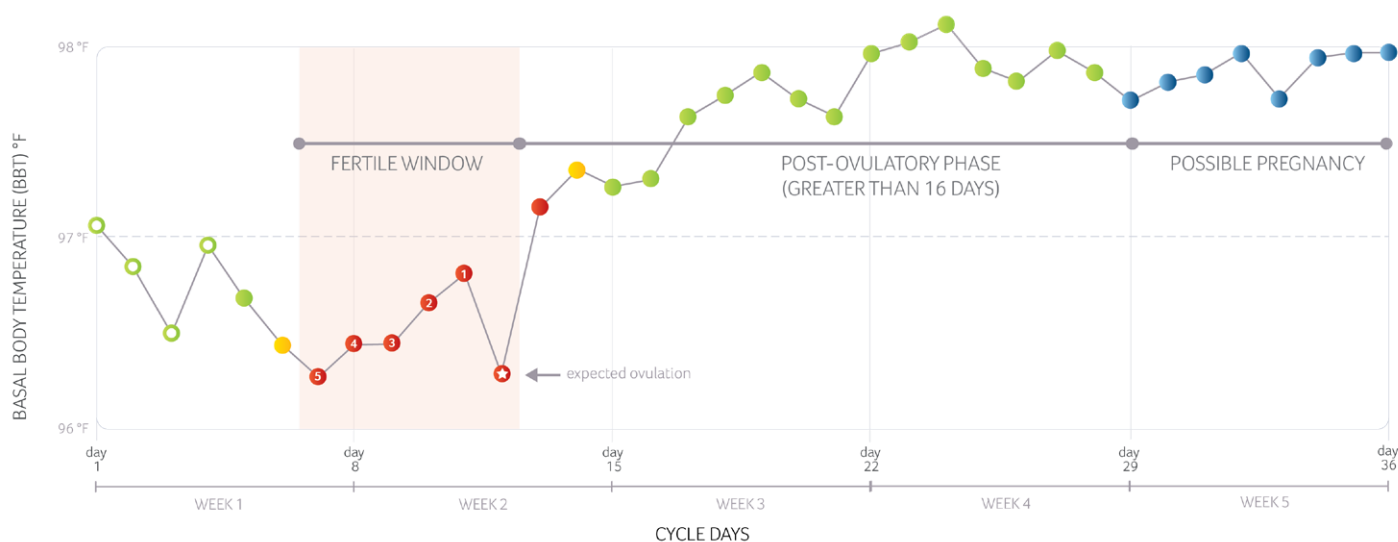
DAYSY ANDMED

Vaadates oma ajaloolisi andmeid DaysyDay rakenduse kaudu ja jälgides tsüklistatistika ning Daysy ennustusi, võid planeerida rasestumist oma eeldatava viljaka ajavahemiku optimaalsel ajal. Daysy annab põhiandmed, mis on vajalikud sinu eduka ja õigeaegse rasestumise tõenäosuse suurendamiseks. Rasestumisprotsessis osalevad ka muud tegurid, sealhulgas viljakas emakakaela lima (mille saad salvestada DaysyDay rakenduses), ja mis veelgi tähtsam – sinu partneri seemnerakkude tervis, mille kohta Daysy ei saa teavet anda. Kui sul on rasestumisega raskusi, võivad Daysy pakutavad andmed olla abiks teatavate viljatusega seotud probleemide vältimisel.

Kuidas näeb rasedus minu DaysyDay graafikul välja?

Keha basaaltemperatuur on hea viis raseduse avastamiseks väga varases staadiumis. Kui sul jääb menstruatsioon vahele ja su keha basaaltemperatuur püsib kõrge enam kui 18 päeva, võib sul olla raseduse varajane periood. Sa võid märgata ka teist keha basaaltemperatuuri tõusu, mida tekitab viljastatud munaraku kinnitumine emaka seinale. Progesteroon püsib kõrge ja tõuseb raseduse ajal veelgi. Implanteerumine toimub umbes 6–12 päeva pärast ovulatsiooni.

Sellegipoolest **ei tohiks Daysyt tõlgendada kui rasedustesti**. Raseduse kinnitamiseks pead sooritama rasedustesti ja pöörduma arsti poole.



DAYSY ANDMED

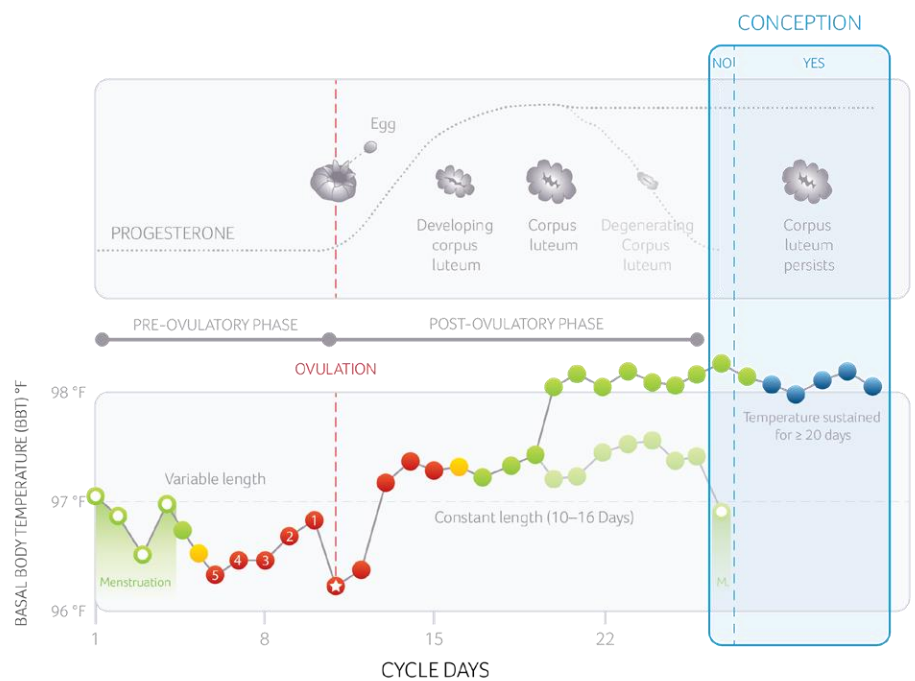
Daysy näitab võimalikku rasedust, kui kõik tuled (punane, roheline ja kollane) vilguvad. Daysy näitab raseduse suuremat tõenäosust, kui kõik tuled (punane, roheline ja kollane) püsivalt põlevad. DaysyDay näitab raseduse kahtluse korral sinist ja võimalikku rasedust. Daysy suudab avastada raseduse sinu keha basaaltemperatuuri ja varasemate andmete abil.





Kuidas on BBT rasedusega seotud?

Progesteron püsib kõrge ja suureneb raseduse ajal. Progesteron hoiab ära emaka limaskesta irdumise ehk äsja viljastatud munaraku vabanemise. Esimese 10–12 nädala jooksul toodab kollaskeha jätkuvalt sinu kehale vajalikku progesterooni. Pärast seda etappi platsenta areneb ja muutub ise progesterooni allikaks. Progesteron stimuleerib kilpnääret, et hoida sinu keha basaaltemperatuur raseduse ajal kõrge – umbes 36,6 °C juures.

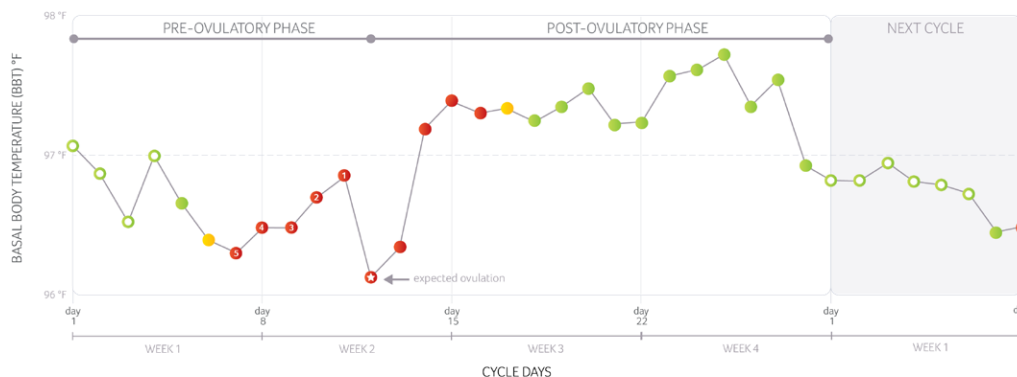


Ovulatsioon

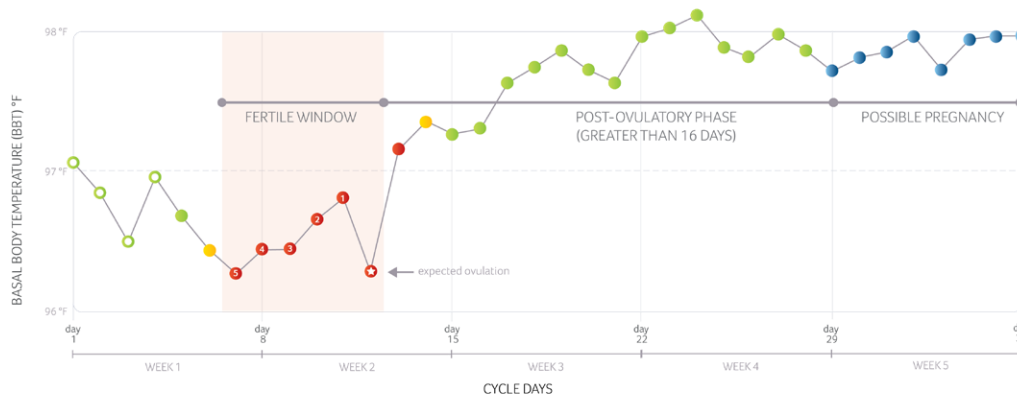
Kuidas näeb ovulatsioon välja minu DaysyDay graafikul?

Sinu keha basaaltemperatuur võib näidata ovulatsiooni toimumist, kui su kehatemperatuur tõuseb veidi ovulatsioonieelsele algtasemele umbes 24 tundi pärast ovulatsiooni. See keha basaaltemperatuuri tõus jääb püsivalt kõrgele tasemele (umbes 0,2–0,5 °C üle folliikulaarfaasi keskmise temperatuuritaseme) kuni menstruatsiooni alguseni, mil temperatuur jälle langeb.

Normaalne ovulatsioon ja menstruatsioon



Võimalik rasedus



DAYSY ANDMED

Kogu õppefaasi jooksul (mida peetakse esimeseks 3–4 täielikuks kasutustsükliks) kogub Daysy sinu ainulaadsete tsükli andmed ja näitab suuremat arvu viljakaid (punaseid) ja võib-olla viljakaid (kollaseid) päevi. Ajaga õpib algoritm tundma sinu individuaalset tsükli rütmi, sealhulgas sinu igapäevast keha basaaltemperatuuri, menstruatsiooni algus- ja lõppkuupäevi ning kogutud varasemate tsükli andmeid, ja seetõttu saab su seade alustada sinu ovulatsiooni ja viljaka ajavahemiku alguse ennustamist vähemalt viis päeva enne ovulatsiooni varasemat võimalikku kuupäeva. Algoritmi abil temperatuuri tõusu tuvastamiseks on vaja temperatuuri püsivat tõusu ovulatsiooni eeldatava aja paiku. Kui algoritm teeb kindlaks sinu ovulatsiooni, näitab Daysy sulle kuni järgmise menstruatsioonini sinu individuaalseid viljatuid (rohelisi) päevi. Kui Daysy pole kindel sinu temperatuuride ebakorrapärase mustris osas, kuvatakse jätkuvalt kollaseid või punaseid päevi.

Mis juhtub minu tsükli/hormoonidega, kui mul ei toimu ovulatsiooni?

Kui ovulatsiooni ei toimu, ei toimu ka temperatuuri tõusu – temperatuur püsib kogu ühefaasilises tsükli samal tasemel. Anovulatoorsed tsüklid esinevad sagedamini kahes elufaasis: noorukieas ja menopausi lähenedes (tuntud ka kui perimenopaus). Nad võivad ilmneda ka pärast sünnitust, raseduse katkemist ja pärast hormonaalse rasestumisvastase vahendi kasutamist. Anovulatoorsed tsüklid esinevad tavaliselt ka stressirohkel ajal, samas kui äärmuslik stress võib põhjustada amenorröad ehki menstruatsiooni puudumist.

DAYSY ANDMED

Anovulatoorne tsükkel selgub sinu DaysyDay graafikult. Daysy ei saa ovulatsiooni kinnitada ja seetõttu jäävad sinu tuled punaseks või kollaseks. Sul võib olla veritsemist, kuid see on tõenäoliselt erinev sinu normaalsest menstruatsioonist. Veritsusi, mis toimuvad anovulatoorsete tsüklite osana (näiteks menstruatsioonitaoline veritsus pärast hormonaalsest rasestumisvastasest vahendist loobumist), ei tohi lisada kui menstruatsiooni, kuna see pole tõeline menstruatsioon. Võib toimuda veritsemine, kuid see on kergem ja lühem kui tavaline menstruatsioon. Soovitame kasutajatel olla ettevaatlik, kui nende verejooks on ebatavaline (näiteks kui see on palju lühem, erinevat värvi, rohkema või vähema veritsusega kui tavaliselt kogetu), ja seega mitte sisestada seda veritsust kui menstruatsiooni, kuna antud veritsemine võib olla anovulatoorse tsükli tulemus. Kui kahtlustad, et sul on regulaarselt ühefaasilisi tsükleid (rohkem kui kolm kaheteistkümne kuu jooksul), soovitame pidada nõu oma arstiga.

Anovulatoorsele tsüklile järgneva veritsuse põhjustab östrogeeni taseme tõusus, mis toimub progesterooni vähenemise asemel. Tsükkel kestab tõenäoliselt kauem kui sinu tüüpiline tsükkel ja temperatuur püsib kogu tsükli vältel madal.

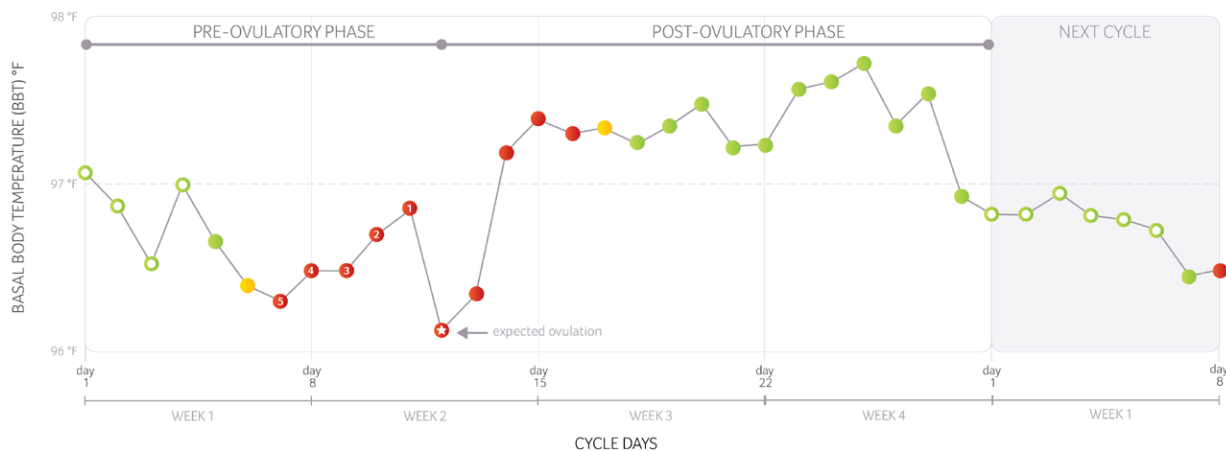


Kuidas näeb minu graafikul välja võimalik ühefaasiline tsükkel ja mis on ühefaasilise tsükli põhjused?

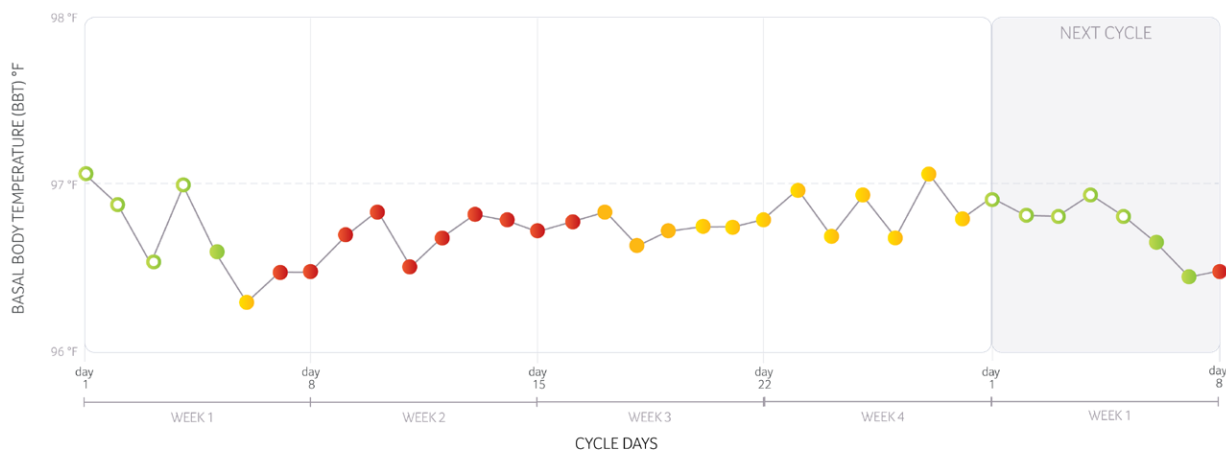
Võimalik ühefaasiline tsükkel

Kui basaalteratuuri kõver ei näita suurt tõusu, kirjeldatakse seda kõverat ühefaasilisena. Sellist tsüklit peetakse anovulatoorseks.

Normaalne ovulatsioon ja menstruaatsioon



Ühefaasiline tsükkel



Monofaasilise tsükli põhjused

See, et naised kogevad mõnikord anovulatoorset tsükli, on tavaline. Uurimisprojekti umbes 15 000 temperatuurikõvera hulgas oli 7% ühefaasilisi tsükleid.

- Väga lühikeste tsüklite (7–17 päeva) hulgas oli 57% ühefaasilisi tsükleid.
- Monofaasiliste tsüklite protsent vähenes, kui tsükli pikkus suurenes. 24-päevaste tsüklite puhul oli peaaegu 6% neist ühefaasilised.
- 25–32-päevaste tsüklite korral oli ühefaasiliste tsüklite esinemissagedus minimaalne.
- Üle 33-päevaste tsüklitega suurenes ühefaasiliste tsüklite protsent.
- 60-päevastest või pikematest tsüklitest oli enam kui 41% ühefaasilised.

Monofaasiliste tsüklite protsent varieerub sõltuvalt vanusest. Menstruatsiooni algamise aastal oli 56% tsüklitest ühefaasilised, vähenedes noorukieas järsult ja langedes 6,6%-ni nende seas, kel oli menstruatsioon olnud kaheksa aastat. Monofaasiliste tsüklite minimaalne määr oli günekoloogilises vanuses 29 aastat. Monofaasiliste tsüklite protsent tõuseb 34%-ni menopausieelsel perioodil günekoloogilises vanuses 40–45 aastat.

Muud põhjused võivad olla tingitud haigusest, reisigraafikust, stressist või elustiili muutustest (nt toitumisharjumuste muutus või treeningu muutumine). Ühekordse anovulatoorse tsükli pärast ei pea muretsema.

Kui sul on aga püsivaid anovulatoorseid tsükleid, soovime algpõhjuste tuvastamiseks konsulteerida oma arstiga. See võib olla tingitud hormonaalsest tasakaalutusest, terviseprobleemist nagu polütsüstiliste munasarjade sündroom (PCOS) või kilpnäärmeprobleemist. Me ei saa nende haiguste tuge pakkuda, mistõttu palume sul pöörduda eksperdi poole.

DAYSY ANDMED

Saad alati oma graafikut ja täielikku andmefaili oma arstiga jagada DaysyDay rakenduse kaudu.

See fail võib aidata sinu arsti diagnoosimisel ja ravi protsessis.



Hormonaalne tervis

Mis on ebaregulaarne tsükkel?

Kuna tsüklid on individuaalselt erinevad ja võivad varieeruda nii inimese kui ka kuu lõikes, puudub ebaregulaarsel tsükliil konkreetne mõiste. Kui sinu tsüklid on aga tavaliselt lühemad kui 23 päeva või pikemad kui 35 päeva või kui need kõiguvad sageli rohkem kui kaheksa päeva, peetakse neid meditsiinilises mõttes ebaregulaarseks. Ebaregulaarne tsükkel tähendab, et ovulatsiooni ei toimu igas tsükliis samal ajal või lükkub ovulatsioon ühe või mitme tsükli võrra edasi. See, mis sinu jaoks on tsükli pikkuse osas normaalne, ei ole kõigile samaväärne.

Ebaregulaarsed tsüklid ja hiline ovulatsioon võivad olla põhjustatud haigusest, stressist, reisigraafikust või ravimitest. See võib osutada ka hormonaalsele tasakaalutusele või terviseprobleemidele. Kui sul on sageli ebaregulaarsed tsüklid, soovime pöörduda oma arsti poole.



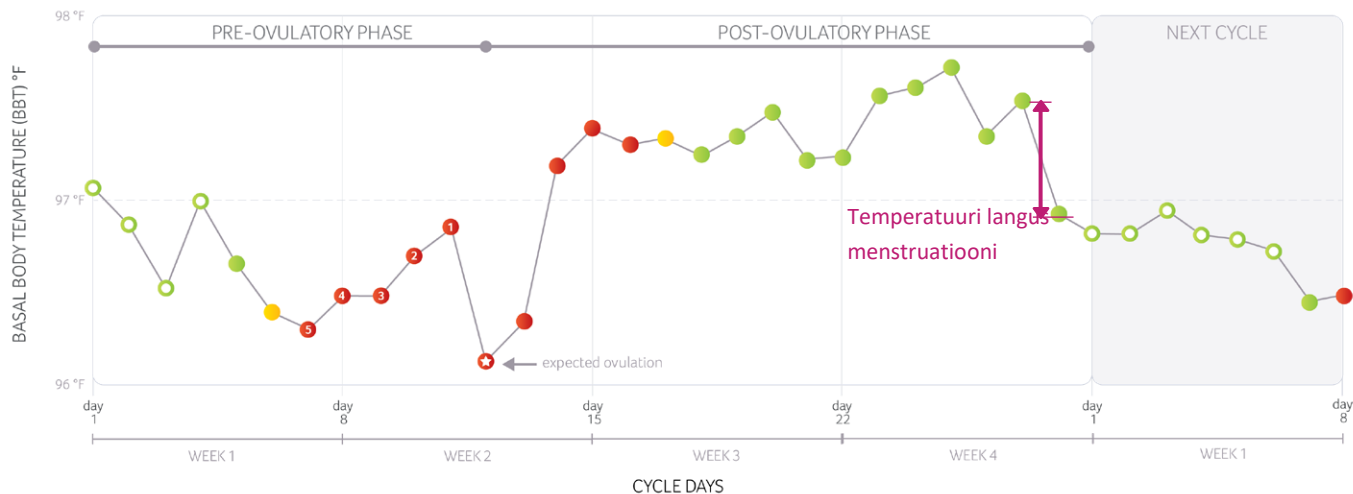
DAYSY ANDMED

Daysyt soovitatakse kasutada neile, kelle tsükli pikkus on 19–40 päeva. Ebaregulaarsete tsükliite, mis tulevad Daysyle ootamatusena, tulemusena süttib kollane tuli. Pärast õppefaasi näitavad kollased tuled tsükli kõikumisi. Kui 35-päevane või 23-päevane tsükkel on siiski sinu puhul tavaline, siis Daysy ei loe seda tsükli kõikumiseks. Daysy õpib tundma sinu ainulaadset tsükliit ja arvutab selle põhjal, mis on sinu jaoks normaalne. Jällegi saad oma DaysyDay andmefaili saata arstile e-postiga rakenduse kaudu.



Kuidas ma tean, millal mul algab menstruatsioon?

Oma DaysyDay graafikul saad jälgida keha basaaltemperatuuri langust vahetult enne menstruatsiooni algust. Daysy on täpne menstruatsiooni jälgija, kuna Daysy teatab igapäevaste temperatuurandmete ja ainulaadse algoritmi põhjal sulle ära, millal menstruatsioon algab. Vilkuv violetne tuli näitab, et seade ennustab sinu saabuvat menstruatsiooni.



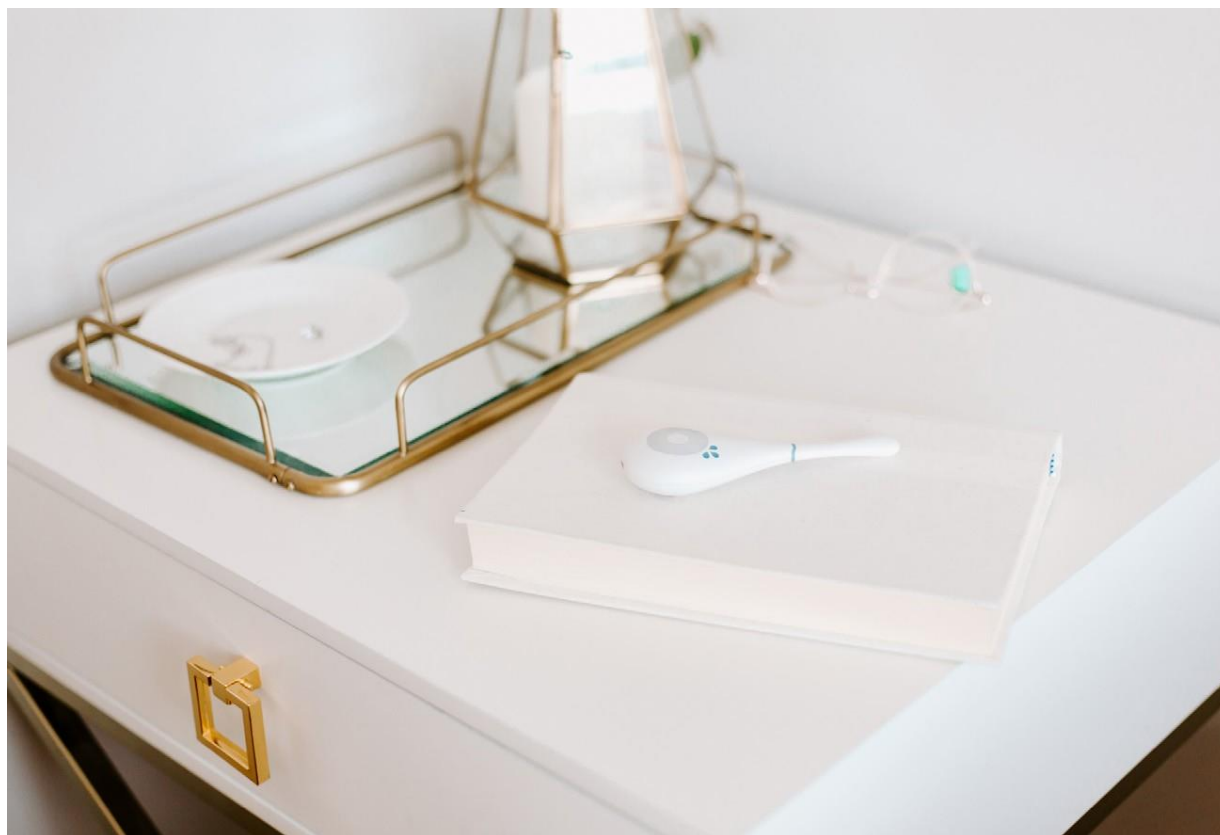
Kuidas võib kilpnäärmeprobleem mõjutada minu tsüklit?

Hüpotüreoos ehk kilpnäärme alatalitus tähendab, et sinu keha ei ole piisavalt varustatud kilpnäärmehormoonidega türoksiin (T4) ja trijoodtüroniin (T3).

Hüpotüreoosi korral on basaaltemperatuur tavaliselt normist madalam. Seda saab ravida sinu arst, ja kui sa arvad, et sul on kilpnäärmeprobleem, soovitame pöörduda eksperdi poole.

Sa võid jätkata Daysy kasutamist hüpotüreoosi korral, kui su keha basaaltemperatuur ei lange alla 35 °C. Temperatuure alla 35 °C ei saa mõõta ega hinnata. Ravimata hüpotüreoos võib põhjustada temperatuurikõikumisi, mis võivad kaasa tuua rohkem punaseid ja kollaseid päevi.

Kui sul ravitakse kilpnäärme alatalitlust (nt türoksiini ja võib-olla koos T3-ravimitega), on su basaaltemperatuur tõenäoliselt endiselt keskmisest pisut madalam (folliikulaarfaasi ajal jääb vahemikku umbes 36,2–36,3 °C), kuid see pole Daysy jaoks probleem.



Millised muud levinud probleemid mõjutavad tsüklit?

Menstruaaltsüklit võivad mõjutada paljud tegurid, mistõttu on menstruatsioon oluline tagasiside süsteem ja eluline näitaja. Nimetame siinkohal mõned tegurid, mida võid Daysy kasutamisel oma kogemuste põhjal tähele panna:

- Uni: kui palju sul õnnestub magada ja millal sa magad. Sul on vaja vahetult enne Daysyga mõõtmist magada vähemalt kolm järjestikust tundi, et saavutada oma keha basaaltemperatuur.
- Ajavõõndites reisimine ja reisiväsimus võivad põhjustada unepuudust, kerget ja häiritud und.
- Stress: stressihormoon adrenaliin röövib kehalt progesterooni, mis võib muuta sinu tsüklit. Stress võib varieeruda nõudlikust tööst kuni väga intensiivse treeninguni.
- Kaalulangus/-tõus: sinu kaal on seotud sellega, kuidas keha töötleb östrogeeni, ja seega mõjutab su tsüklit.

Kui oled tavalisest rohkem stressis, magad vähem, reisis rohkem või sööd/treenid teistmoodi, võid seda jälgida oma DaysyDay graafikult ja tuledest, mida Daysy sulle näitab.



Lisa

Allikad

Põhimõisted

Mis on mu viljakas ajavahemik?

1. [https://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(16\)44833-8/fulltext](https://www.fertstert.org/article/S0015-0282(16)44833-8/fulltext)
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7115870>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16272225>

Mis on keha basaalteratuur ja miks on see viljakusele oluline?

1. <https://srh.bmj.com/content/familyplanning/early/2017/03/27/jfprhc-2017-101770.full.pdf>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC301805/>
3. <http://europepmc.org/abstract/med/9082700>

Millised hormoonid osalevad minu tsükli?

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5059762>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6118335>

Kuidas suudab seemnerakk viis päeva elus püsida?

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6118336>
2. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4615-9254-9_50

Mis toimub ovulatsiooni ajal?

1. <https://www.bmj.com/content/280/6219/986>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18440526>

Millised on menstruaaltsükli neli etappi?

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16700687>

Millal ma saan rasestuda?

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12923157>

Ovulatsioon

Mis on ühefaasilise tsükli põhjused?

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/836520>

Viidatud tööde vaatamiseks klõpsa veebiaadressidel.

Hormonaalne tervis

Millised muud levinud probleemid mõjutavad tsükli?

1. <https://www.nature.com/articles/srep39640>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12418990>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4776814/>
4. <https://academic.oup.com/jcem/article/84/6/1768/2864142>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10360470>
6. [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1076/0929-1016\(200002\)31%3A1%3B1-0%3BFT029](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1076/0929-1016(200002)31%3A1%3B1-0%3BFT029)
7. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1076/apab.109.4.383.4234>

daysy[®]
Love Your Body

