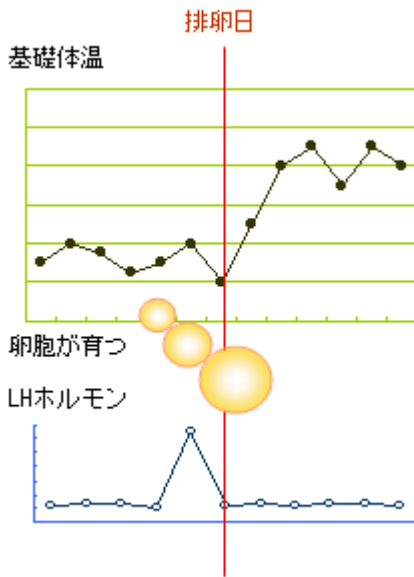


タイミング法の指導

(ウィメンズクリニック布谷)

妊娠しやすい時期は、排卵日または前日です。病院ではエコーと尿検査で排卵日を予測します。



基礎体温では排卵日はまだ低温ですから、基礎体温だけで排卵日を予測するのは困難です。

病院では、エコー検査で卵胞径を測ります。個人差がありますが、

排卵前日には、18～23mm

排卵直前には、21～27mm

くらいの大きさです*。

* (クロミッドなど排卵誘発剤を使用していると、より大きくなってから排卵することが多いです。)

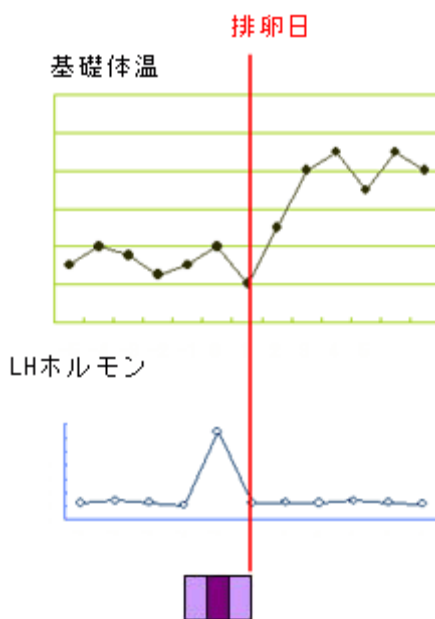
これと、尿検査をします。

排卵の12～24時間前に出現するLHピークをつかまえます。

エコー検査と尿検査から排卵日を予測します。

そして、何日に夫婦生活をおこなってください、と指導します。これがタイミング法です。

仕事などで頻繁には通院できないという方には、自宅でのLH検査を勧めます



自宅では卵胞径は測れませんから、通院せずに排卵日を予測するには、市販の排卵日予測尿検査を薬局で購入してください。当院でもご購入できます。

LHが陽性になったら、その日または翌日に夫婦生活をしてみましょう。

LHピークは短時間なので、1日2回くらい検査するのが、ピークをみのがさないコツです。

しかしピークの時期に尿がうすいと、うまく反応が出ないこともあります。反対にピークでない時期に尿が濃いと、反応が出てしまうこともあります。

強陽性 弱陽性 の出る前後に出ます。