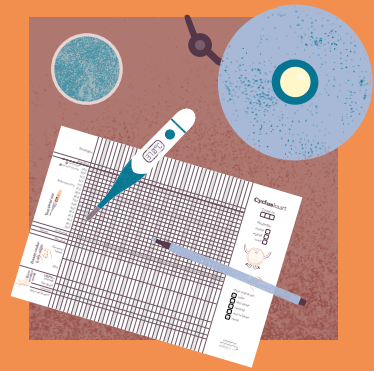




2. “Ik kan
mijn lichaam
gewoon zelf
leren aflezen!”



Na het lezen van het eerste hoofdstuk is het jou wellicht duidelijk geworden dat er tijdens je menstruatiecyclus van alles verandert aan de binnen- en buitenkant van je lichaam. Je begrijpt nu dat je zelf kan aflezen waar jij je ergens bevindt in je cyclus. Klinkt dat niet geniaal en heel erg krachtig? Dagelijks stuurt je lichaam zowel objectieve als subjectieve vruchtbaarheidssignalen uit. Dit boek is voornamelijk bedoeld om de objectieve vruchtbaarheidssignalen bij jezelf te leren aflezen of **observeren, in kaart te brengen** en correct te **interpreteren**. In dit tweede hoofdstuk ligt de focus op een correcte observatie. Hoe meet je nu je basale lichaamstemperatuur? Hoe evalueer je je baarmoedermond en hoe observeer je je baarmoederhalsslijm?

De manier waarop je je vruchtbaarheidssignalen zal leren observeren, noteren en interpreteren, is gebaseerd op de Sensiplan®-methode. Sensiplan® is een wetenschappelijk onderbouwde methode om je vruchtbare en onvruchtbare dagen correct te identificeren. Ze wordt gebruikt als tool bij een kinderwens, om je lichaam beter te leren kennen of om een zwangerschap te vermijden (met een betrouwbaarheid van 99,6% bij correct gebruik). De informatie die hier volgt, is geen vervanging van de 1:1 coaching door een erkend Sensiplan®-consulent en is zeker niet bedoeld om een zwangerschap te vermijden.

“Ik ken mijn lichaam beter dan ooit. Het geeft me veel vertrouwen in mezelf dat ik weet welke signalen mijn lichaam me zal tonen op het moment dat er een kinderwens is.” ~ **Fien**

Objectieve vruchtbaarheidssignalen

Menstruatie

Het meest opvallende vruchtbaarheidssignaal is je menstruatie. Het begin van je menstruatie geeft het begin van een nieuwe cyclus aan. Bij een menstruatie is er ook sprake geweest van een voorafgaande eisprong. Zo niet, dan gaat het over een bloeding (tussenbloeding, doorbraakbloeding of andere soort bloeding) en geen menstruatie. Je eisprong is nooit exact te bepalen en is ook niet rechtstreeks te voelen of te zien, tenzij met gespecialiseerde apparatuur. Je kan de periode waarbinnen de eisprong plaatsvindt, wel afbakenen aan de hand van drie andere belangrijke signalen die hier verder besproken worden: het baarmoederhalsslijm, de basale lichaamstemperatuur en de baarmoedermond.

Baarmoederhalsslijm

Hoe geniaal is het dat jij aan de hand van je baarmoederhalsslijm kan aflezen waar jij je in je cyclus bevindt en hoe vruchtbaar je bent? Baarmoederhalsslijm is het slijm dat wordt aangemaakt in de hals van je baarmoeder. De hoeveelheid en de kwaliteit zullen in een natuurlijke cyclus variëren onder invloed van oestrogeen en progesteron. Hoe meer je je eisprong nadert, hoe vruchtbaarder je slijm wordt. Na je eisprong neemt de kwaliteit terug af. Baarmoederhalsslijm kan via je baarmoedermond naar je vagina lopen. Omdat je vagina geen dekseltje heeft en rechtstreeks verbonden is met de buitenwereld, kan dat slijm dus ook naar buiten vloeien, zoals op je toiletpapier. Door je baarmoederhalsslijm dagelijks te observeren, kan je beter begrijpen waar jij je ergens in je cyclus bevindt. Om dit vruchtbaarheidssignaal correct te interpreteren (zoals 'hoe vruchtbaar ben ik nu?'), is het belangrijk dat je je baarmoederhalsslijm ook dagelijks op de juiste manier observeert en beoordeelt. Je kan hiervoor gebruik maken van drie belangrijke vragen:

- ~ Wat heb ik **gezien**?
- ~ Wat heb ik **gevoeld**?
- ~ Wat heb ik **ervaren**?

ZIEN

Meerdere keren per dag, bijvoorbeeld telkens als je naar het toilet gaat, stel je jezelf de vraag of je iets van slijm uitwendig kan waarnemen. Je kan met je vinger of toiletpapier over je vulva wrijven en nagaan of er slijm zichtbaar is. Soms kan je ook wat slijm in je onderbroek zien liggen. Wanneer je effectief slijm gezien hebt in je onderbroek, op het toiletpapier of ter hoogte van je vulva, is het belangrijk dat je beoordeelt hoe dit slijm er precies uitziet. Belangrijk is dat je de kleur maar ook de consistentie beoordeelt. Normale afscheiding is meestal wit, troebel of helder van kleur. Soms lijkt het wat geel als het opdroogt in je onderbroek. Het kan evengoed zijn dat je gedurende enkele dagen in je cyclus helemaal niets opmerkt en ook dat is prima. Probeer voor jezelf in een of meerdere woorden te omschrijven wat je die dag gezien hebt (of niet). Omdat dit voor jou wellicht iets heel nieuws is, kan je je op de meest courante beschrijvingen uit tabel 1 baseren. Dat helpt je om iets te vertellen over de kleur en de consistentie. Is je slijm bijvoorbeeld wit en dik (als plattekaas), kleverig (als lijmstift), romig (als aftersun of lotion) of eerder rekbaar en doorzichtig (als het sap van de aloë-veraplant)? (Zie figuur 6)

“Ik wist pas op mijn 35e, toen ik de Sensiplan-methode aanleerde, dat mijn ‘witverlies’ iets zei over mijn vruchtbaarheid en mijn eisprong. Hoe erg is dat?” ~ **Isabel**

Figuur 6. Verschillende soorten baarmoederhalslijm.



Het is ook belangrijk dat je attent bent op de voor jou beste slijmkwaliteit van die dag. In tabel 1 staan de slijmbeschrijvingen opgesomd, van ‘minst’ vruchtbaar naar ‘meest’ vruchtbaar. Heb je bijvoorbeeld in de ochtend rekbaar doorzichtig slijm gezien en in de avond wit kleverig slijm, dan geldt het meest vruchtbaar en dus doorzichtige rekbare slijm (zie tabel 1). Of je baarmoederhalslijm rekbaar is, kan je testen met je vingers of het slijm zich als een draadje uiteen laat rekken. Je kan dit ook nagaan door je toiletpapier na het afvegen dicht en weer open te vouwen. Rekbaar baarmoederhalslijm ziet er vaak een beetje uit als rauw eiwit of het sap van de aloë-veraplant. Sommige vrouwen kunnen bij het plassen of het maken van stoelgang (door de lichte druk) opmerken dat een sliertje slijm in het toilet valt of in het water drijft. Kleverig of plakkerig slijm daarentegen kan zich misschien heel lichtjes laten rekken, maar breekt al snel.



Soms is het slijm zo vruchtbaar dat het waterig wordt en jij het misschien niet meer of amper opmerkt. Probeer er dus ook op te letten of er soms zo'n eerder waterachtige afscheiding aanwezig is. Omdat het te verwarren is met urine, kan je je vulva altijd eens met toiletpapier afwrijven voor je plast.



Het is niet omdat je uiterlijk geen slijm waarneemt dat je 100% onvruchtbaar bent op dat moment. Het gebeurt niet vaak, maar je kan ook zwanger worden door te vrijen op dagen waarop je geen slijm hebt gezien. Wel geldt dat hoe meer jouw slijm uiterlijk toeneemt in kwaliteit, hoe vruchtbaarder jij wordt.

Tabel 1. Wat heb ik gezien?

← GRAAD VRUCHTBAARHEID →		
-		+
Geen slijm	Slijm	Superslijm
Niets gezien, geen baarmoederhals-slijm ter hoogte van de vulva	Dik, wit, troebel, romig, melkachtig, smeuiġ, klonterig, gelig, kleverig, niet rekbaar, taai	Doorzichtig, glashelder, transparant, als rauw eiwit, doorzichtig met witte draadjes, rekbaar, draden trekkend, vloeibaar, zo vloeibaar dat het 'wegvloeit als water', roodachtig, roodbruin, geel-rood

Elke vrouw maar ook elke cyclus is uniek. Maak je dus niet meteen ongerust als je niet alle beschrijvingen uit de tabel bij jezelf waarneemt.



Opgedroogd slijm in je onderbroek mag je niet beschouwen als uiterlijk waarneembaar baarmoederhals-slijm of een geldig vruchtbaarheidssignaal. Je kan namelijk vaginale afscheiding hebben zonder dat er per se slijm uit de baarmoederhals bij betrokken is (afscheiding kan ook bestaan uit vocht en slijm dat aangemaakt wordt in de wanden van de vagina). Als het slijm in je onderbroek niet opgedroogd is en je het wel tussen je vingers kan nemen, kan je de kleur en de consistentie beoordelen (zie tabel 1).

Ga nooit inwendig voelen met je vinger om je slijm te beoordelen aangezien dat een vertekend beeld kan geven. Je beoordeelt dus steeds of je uiterlijk iets ziet ter hoogte van je vulva, op het toiletpapier of niet ingedroogd in je onderbroek.



Wanneer je slijm een onaangename geur of een afwijkende kleur heeft, of gepaard gaat met symptomen zoals jeuk, branderigheid, pijn of roodheid, is het aangewezen een arts te raadplegen. Ook slijm dat er anders uitziet dan jij gewoon bent, kan je het best eens laten controleren.

Om het uiterlijke aspect van het baarmoederhalslijm visueler te maken, kan je met behulp van deze QR-code, foto's van het baarmoederhalslijm zien van verschillende vrouwen. Bij elke foto wordt een beschrijving van het slijm gegeven. Elke vrouw en ook elke cyclus is uniek. Dat geldt ook voor het uiterlijke aspect van het baarmoederhalslijm. Het kan dus zeker zijn dat jij bepaalde slijmfoto's nog nooit bij jezelf hebt gezien. De foto's zijn bedoeld om jou te tonen hoe slijm er in het echt uitziet, welke soorten slijm er bestaan en hoe het dan beschreven wordt.



VOELEN

Je kan de aanwezigheid van je baarmoederhalslijm ook letterlijk **voelen**. Je kan met je vinger over je vulva wrijven (niet inwendig) en dan beoordelen wat je voelt. Op sommige dagen zal je merken dat het vochtig voelt. Maar evengoed zullen er dagen zijn waarop je helemaal niks voelt. Je vulva kan ook heel erg slijmerig of glibberig aanvoelen, net zoals olie tussen je vingers. Ook met toilet-papier kan je beoordelen of je iets 'gevoeld' hebt. Er kunnen bijvoorbeeld dagen zijn waarop je toiletpapier heel vlot over je vulva 'glijdt'.

ERVAREN

Net zoals bij het evalueren van het uiterlijke aspect is het ook goed om je meermaals in de dag af te vragen wat je ter hoogte van je vulva **ervaart**. Je kan je die vraag bijvoorbeeld telkens stellen terwijl je aan het koken bent, in de auto zit of je tanden poetst. Soms kan het jou plots en uit het niets ook gewoon erg opvallen. Misschien ervaar je dat het er droog is, of ervaar je een onaangenaam of jeukend gevoel. Je kan ook gedurende een of meerdere dagen helemaal niks hebben ervaren. Op sommige dagen ervaar je eerder een vochtig of zelfs een nat gevoel onderaan. Voor sommige vrouwen lijkt die laatste ervaring dan heel erg op het doorkomen van de menstruatie. Alsof je even naar het toilet wil gaan

om te checken of alles in orde is. Anderen beschrijven het alsof ze druppeltjes urine of water voelen wegvloeien. In tabel 2 staat opgesomd wat je allemaal kan ervaren en voelen in je menstruatiecyclus. Ook hier staan ze beschreven van 'minst' naar 'meest' vruchtbaar.



Tabel 2. Wat heb ik gevoeld en ervaren?

← GRAAD VRUCHTBAARHEID →			
-			+
Droog	Niets	Vochtig	Nat
Droog, ruw, jeukend, onaangenaam gevoel	Niets gevoeld, geen vochtigheid, geen waarneming ter hoogte van de vulva	Vochtig	Nat, glibberig, glad, als ingeolied, week, uitglijdend

Elke vrouw maar ook elke cyclus is uniek. Maak je dus niet meteen ongerust als je niet alle beschrijvingen uit de tabel bij jezelf waarneemt.

Hier en daar heb je al kunnen lezen dat hoe meer je je eisprong nadert, hoe meer de kwaliteit en de kwantiteit van je baarmoederhalsslim zullen toenemen. Dat zorgt ervoor dat je almaar beter of vruchtbaarder slijm zal 'zien', maar dat je dat ook zal ervaren en/of voelen tijdens de dag of bij een toiletbezoekje. Na je eisprong zal onder invloed van progesteron je slijm terug afnemen in kwaliteit en kwantiteit. Ook dat kan je zien, ervaren en/of voelen.

Na je menstruatie kunnen een of meerdere dagen volgen waarop je vulva droog aanvoelt, misschien zelfs onaangenaam of jeukend. Het is zeker ook mogelijk dat jij helemaal niets ziet of voelt. Nadien kan je een vochtig gevoel gewaarworden zonder dat je slijm gezien hebt. In andere gevallen is het vanaf het begin al tegelijk te zien en te voelen. Doorgaans ziet je baarmoederhalsslim er in de eerste dagen na je menstruatie troebel en wit uit. Het is dan dik, romig, kleverig of taai, en niet rekbaar. Het kan er dan een beetje uitzien als handcrème, platte kaas, lotion of yoghurt.

Hoe dichterbij de eisprong nadert, hoe beter de kwaliteit van het slijm wordt. Het kan dan glashelder en doorzichtig worden, soms met een licht gelige verkleuring, of doortrokken met witte sliertjes. Tegelijk wordt het rekbaar en voelt het glad, glibberig of glijdend aan. Het kan je erg doen denken aan rauw eiwit of het sap van de aloë-veraplant. Eventueel kan het slijm zo vloeibaar worden dat het wegloopt zoals water en het niet meer of amper zichtbaar is. Op die

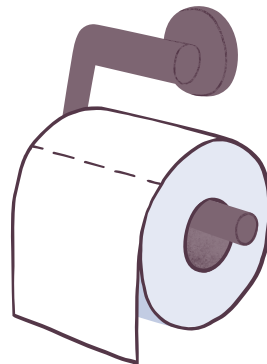
momenten ervaar je vaak een (uitgesproken) nat gevoel ter hoogte van je vulva, alsof je druppels urine verliest of je menstruatie erdoor lijkt te komen.

Rond je eisprong bereikt jouw slijm zijn beste kwaliteit. Zodra de eisprong achter de rug is, daalt de kwaliteit opnieuw vrij snel. Het baarmoederhalslijm wordt dan weer troebel, wit, romig, melkachtig, kleverig of taai. Je slijm verliest zijn rekbaarheid en doorzichtigheid en ook de hoeveelheid vermindert. In sommige gevallen verdwijnt het slijm zelfs volledig, zodat je ter hoogte van je vulva niets meer of alleen nog maar een droog gevoel ervaart.

Elke vrouw maar ook elke cyclus is uniek. Zo heeft iedere vrouw ook haar unieke slijmpatroon. Bij de ene vrouw evolueert het baarmoederhalslijm van droog via vochtig en dik naar doorzichtig en rekbaar, bij de andere vrouw van niets naar onmiddellijk zichtbaar wit slijm, zelfs zonder ooit het rekbare, doorzichtige slijm te hebben gezien. Maak je dus niet meteen ongerust als je niet alle genoemde slijmbeschrijvingen bij jezelf waarneemt. Het is voornamelijk belangrijk dat je een evolutie kan waarnemen in je eigen cyclus: eerst neemt je slijm toe in kwaliteit, dan bereikt het een piek (de laatste dag in je cyclus met de beste slijmkwaliteit) en nadien gaat je slijm terug bergafwaarts in kwaliteit. Over het algemeen is er bij één en dezelfde vrouw een gelijkaardig slijmpatroon in de opeenvolgende cycli. Het komt niet zo vaak voor dat je slijm zich in een nieuwe cyclus anders ontwikkelt dan je tot nog toe gewoon was. Mocht dat toch het geval zijn, hoef je je niet meteen ongerust te maken. Probeer vooral te focussen op de evolutie van je steeds vruchtbaar wordende slijm en de hierna volgende duidelijke omslag naar een minder goede kwaliteit.



Heel vruchtbaar baarmoederhalslijm kan heel erg lijken op sperma; allebei lijken ze een beetje doorzichtig en/of rekbaar. Om zeker te weten dat het over sperma gaat, kan je het beoordelen op je toilet-papier. Baarmoederhalslijm zal eerder blijven liggen, terwijl sperma sneller door het toiletpapier geabsorbeerd wordt.



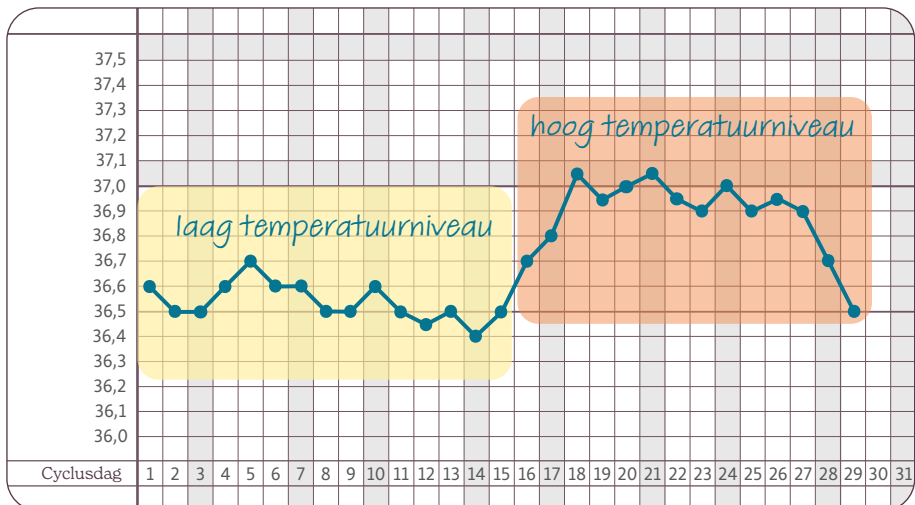
Temperatuur

In hoofdstuk 1 kon je lezen hoe progesteron verantwoordelijk is voor een lichte stijging in je basale lichaamstemperatuur. Progesteron is het hormoon dat aangemaakt wordt rond de eisprong en onder andere belangrijk is voor het opwarmen van het nestje voor de innesteling van een eventueel bevruchte eikel. Wanneer je het verloop van je basale lichaamstemperatuur in je cyclus volgt, zal je merken dat er twee temperatuurniveaus te onderscheiden zijn. In de eerste cyclusfase of de periode vóór de eisprong is er sprake van een laag temperatuurniveau. Na de eisprong of in de tweede cyclushelft ligt het temperatuurniveau iets hoger: rond de eisprong zal de basale lichaamstemperatuur toenemen met enkele tienden van een graad Celsius (zie figuur 7).



Volgens wetenschappelijk onderzoek vindt de eisprong meestal plaats 2 dagen vóór tot en met een dag na de temperatuurstijging.

Met het vruchtbaarheidssignaal 'temperatuur' kan je dus ook veel te weten komen over het al dan niet plaatsvinden van je eisprong. Die kan namelijk met zekerheid bevestigd worden wanneer je je temperatuurcurve interpreteert in combinatie met je baarmoederhalsslijm. Voor je je curve hier verder zal leren interpreteren, moet je eerst weten hoe je je temperatuur correct meet. Een correcte observatie of meting is een eerste belangrijke stap vooraleer je kan overgaan tot een juiste interpretatie.



Figuur 7. De twee temperatuurniveaus in een cyclus met een eisprong.

“Het vraagt discipline om de signalen van je lichaam bij te houden. Daartegenover staat het fijne gevoel op elk moment te weten wat er in jouw lichaam gebeurt. Zo geeft onder andere het opvolgen van temperatuur een betrouwbare voorspelling voor de vruchtbare periode en de aankomende menstruatie. Het is een must voor alle vrouwen met een kinderwens. Het zou me niet verbazen dat hiermee heel wat fertiliteitsbehandelingen overbodig zouden zijn.” ~ **Athénaïs**

“Het leren begrijpen en omarmen van mijn cyclus was een liefde op het eerste gezicht. Het is een proces waarin ik nog elke dag groei en bewuster naar kan leven.” ~ **Athénaïs**

Omdat je lichaamstemperatuur niet de hele dag even hoog is en onderhevig is aan een 24 urenritme, is het belangrijk dat je je temperatuur tijdens de ochtenduren meet, zodat de waarden van dag tot dag vergeleken kunnen worden. Omdat je telkens meet onmiddellijk na het wakker worden en vóór het opstaan, wordt dit de basale lichaamstemperatuur of ochtendtemperatuur genoemd.

Aandachtspunten als je correct wil meten:

- ~ Meet steeds 's ochtends onmiddellijk nadat je wakker bent en vóór je opstaat.
- ~ Je moet minstens één uur gerust of geslapen hebben.
- ~ Meet tijdens één cyclus steeds op dezelfde wijze: in de anus (rectaal), in de mond (oraal) of in de vagina (vaginaal).
- ~ Let erop dat tijdens de orale meting de punt van de thermometer onder de tong tegen de tongwortel ligt en de mond gesloten blijft.
- ~ Gebruik in één cyclus steeds dezelfde thermometer.
- ~ Meet gedurende 3 minuten (ook als de pieptoon vroeger plaatsvond).
- ~ Gebruik een digitale thermometer die een ijknaauwkeurigheid heeft van 0,1°C en meet tot twee cijfers na de komma.



Dagelijks je temperatuur meten zal hoogstwaarschijnlijk nieuw zijn voor jou. Net als het poetsen van je tanden kan het een nieuwe gewoonte worden. Om het vlotter een routine te laten worden, kan je eens nagaan wat jou helpt om 's morgens vlot naar je thermometer te grijpen. Leg je thermometer bijvoorbeeld op je nachtkastje, ergens naast je gsm als je die als eerste vastneemt, of onder je hoofdkussen.