

Graphique sympto-thermique du CLER

CONSEILS PRATIQUES POUR OBSERVATION

COMMENT OBSERVER LA TEMPERATURE

- La température sera prise :
 - au réveil, avant tout lever, à jeun, avant tétée si allaitement,
 - avec le même thermomètre médical à gallium de préférence; s'il est cassé, noter le changement de thermomètre (et l'étalonnage si cela avait été fait auparavant),
 - par voie rectale ou vaginale pendant 3 minutes, ou buccale pendant 5 minutes, procéder toujours de la même façon,
 - approximativement toujours à la même heure (en cas de lever la nuit, savoir qu'un repos d'1 heure sans bouger est suffisant et nécessaire pour observer la température exacte),
 - s'il y a plus d'1 heure de différence par rapport à l'habitude dans l'heure de la prise de température, le noter : par exemple : + 1 h, -1 h...
- La température sera lue et notée immédiatement après l'avoir prise, sur une feuille quadrillée comme indiquée sur le schéma ci-joint.

COMMENT OBSERVER LA GLAIRE AU NIVEAU DE LA VULVE

- La glaire sera observée plusieurs fois au cours de la journée :
 - a) Ce que la femme sent : la sensation éprouvée spontanément au cours de la journée au niveau de la vulve = sécheresse, humidité, sensation de mouillé...
 - b) Ce qui peut être vu : rien ou une sécrétion présente à la vulve, épaisse en s'étirant plus ou moins,
Pour cette observation la femme peut passer sur la vulve les doigts ou une feuille de papier hygiénique (avant d'uriner) ; elle peut aussi remarquer les traces laissées par la glaire sur le slip.
- La glaire sera notée le soir (sensation et observation). Noter l'observation la plus fertile du jour.
Une question à se poser : à propos des sensations et de l'observation visuelle : « Est-ce aujourd'hui comme hier, ou différent d'hier? » (Car ce sont précisément les changements qui sont la clé de l'interprétation).

COMMENT OBSERVER LE COL DE L'UTERUS

- le col sera observé :
 - le soir, après lavage des mains et après avoir uriné,
 - debout, le pied sur un tabouret, la femme introduit l'index et le majeur dans le vagin, dirigés en haut et en arrière (comme pour placer un tampon). Si besoin, elle appuie avec l'autre main sur la paroi de l'abdomen pour abaisser l'utérus vers le bas.
 - Elle perçoit, au fond, en haut et en arrière : dans l'axe des doigts ou en avant d'eux, plus ou moins loin de l'entrée du vagin, une boule lisse plus ou moins dure (= le col), avec un orifice plus ou moins ouvert, où elle pourra éventuellement recueillir de la glaire.

NOTER AUSSI :

- les jours de règles ou de saignements : hachurer chaque jour un ou plusieurs carreaux superposés, selon leur abondance,
- les unions sexuelles, les événements de la vie, les médicaments, les maladies, le nombre de tétées si allaitement, etc... En suivant les indications proposées sur le schéma,
- les douleurs abdominales et mammaires.