cyclien

GRATIS GIDS · CYCLIEN

Hoe track ik mijn cyclus?

Een praktische gids voor het lezen van jouw lichaamssignalen



VERTROUW DE VROUW IN JOU

IN DEZE GIDS

#BuiltToLast

Inhoud

01 Waarom je cyclus bijhouden werkt 04

02 Basale lichaamstemperatuur meten 07

03 Cervixslijm observeren 11

04 Alles samenleggen in jouw kalender 16

05 Wat doe je met wat je ziet? 20

HOOFDSTUK 01

Waarom je cyclus bijhouden werkt

Je cyclus is meer dan je menstruatie.
Het is informatie over jouw lichaam.

#OwnMyFlow

HOOFDSTUK 01

Je cyclus vertelt je iets

Je cyclus is een maandelijks terugkerend systeem dat informatie geeft over je hormonen, je gezondheid en je energie.

Als je leert bijhouden wat er elke dag in je lichaam gebeurt, begin je patronen te zien die je daarvoor nooit opgemerkt had. Cyclustracking is hier geen methode voor of tegen zwangerschap. Het is een manier om je lichaam te leren kennen.

LET OP

Dit is geen anticonceptiemethode. Cyclustracking zoals hier beschreven is bedoeld als zelfkennis en gezondheidsinfo. Wil je de symptothermale methode gebruiken als anticonceptie, volg dan een erkende opleiding bij een gecertificeerd begeleider.

> **Je cyclus is geen bijzaak. Het is waardevolle informatie over jouw gezondheid.**

#MakingMyBodyMakeSense

HOOFDSTUK 01

De vier fasen van jouw cyclus

Een gemiddelde cyclus duurt 24 tot 35 dagen. Dag 1 is altijd de eerste dag van je menstruatie.

Menstruatie

dag 1 tot ongeveer 5

Folliculair

variabel, jouw ritme telt

Ovulatie

rond dag 14 (kan zeker afwijken)

Luteaal

ongeveer 12 tot 14 dagen

BELANGRIJK

Ovulatie is niet automatisch dag 14, ook niet bij een cyclus van 28 dagen. De dag 14 regel is een gemiddelde dat voor de meeste vrouwen niet klopt. Jouw ovulatie kan op dag 10 zijn, op dag 17, of ergens daartussen. Enkel je eigen lichaamssignalen, je temperatuur en je slijm, tonen wanneer jij ovuleert.

HOOFDSTUK 01

Wat ga je precies bijhouden?

In deze gids leer je twee lichaamssignalen observeren: je basale lichaamstemperatuur en je cervixslijm. Samen geven ze je een nauwkeurig beeld van waar je bent in je cyclus.

REFLECTIE

Wat weet je al over je eigen cyclus?

Hoe lang duurt hij gemiddeld? Wanneer voel je je het meest energiek? Wanneer het zwaarst?

Wat is de reden dat jij je cyclus wil leren bijhouden?

Er is geen goed of fout antwoord.



HOOFDSTUK 02

Basale lichaamstemperatuur

Je temperatuur in volledige rust bevestigt dat je ovulatie plaatsvond.

HOOFDSTUK 02

Wat is je basale temperatuur?

Je basale lichaamstemperatuur is je temperatuur in volledige rust, vlak nadat je wakker wordt.

Na de ovulatie stijgt deze temperatuur licht omdat progesteron vrijkomt. Die stijging bevestigt dat de ovulatie heeft plaatsgevonden.

Voor de ovulatie, folliculaire fase

Lage, stabiele temperatuur. Soms een kleine dip net voor de ovulatie. Elke vrouw heeft haar eigen basislijn. Vergelijk jouw cijfers met jezelf, niet met gemiddelden.

Na de ovulatie, luteale fase

De temperatuur stijgt met 0,2 tot 0,5°C en blijft hoger tot de menstruatie begint. Als de temperatuur weer daalt, begint je menstruatie.

Hoe meet je je temperatuur?

1

Gebruik een basaalthermometer

Koop een basaalthermometer, niet een gewone koortsthermometer. Een basaalthermometer meet tot op 2 decimalen, bijvoorbeeld 36,54°C. Je vindt ze in de apotheek of online.

2

Meet elke ochtend voor je opstaat

Meet voor je opstaat, voor je praat, drinkt of naar het toilet gaat. Doe dat elke dag rond hetzelfde tijdstip.

3

Kies een meetplaats en houd die aan

Oraal onder de tong, vaginaal of rectaal: alle drie zijn betrouwbaar. Houd wel altijd dezelfde meetplaats aan doorheen de cyclus, anders zijn de metingen niet vergelijkbaar.

4

Noteer meteen met context

Schrijf de temperatuur op in je kalender voor je iets anders doet. Noteer ook: alcohol de avond ervoor, een slechte nacht, ziek zijn, of je wekker later afging dan normaal.

HOOFDSTUK 02

Lezen wat je temperatuur zegt

BELANGRIJK

Je temperatuur bevestigt, ze voorspelt niet. De stijging toont je dat de ovulatie al heeft plaatsgevonden, niet dat ze eraan komt. Combineer je temperatuur daarom altijd met cervixslijm voor het volledige beeld.

REFLECTIE

Welke factoren zouden bij jou de meting kunnen beïnvloeden?

Denk aan onregelmatige slaap, reizen, stress of ziekte. Noteer die gewoon, ze horen bij jouw data.

HOOFDSTUK 03

Cervixslijm observeren

Een van de meest betrouwbare tekenen van je lichaam.

HOOFDSTUK 03

Wat is cervixslijm?

Cervixslijm is vocht dat geproduceerd wordt door de baarmoederhals. Het verandert doorheen je cyclus onder invloed van oestrogeen en progesteron.

Door te leren herkennen hoe jouw slijm eruitziet en aanvoelt, weet je in welke fase je zit nog voordat de ovulatie er is. Op de volgende pagina vind je de vijf types die je doorheen je cyclus kan zien.

> **Dit is een van de meest betrouwbare tekenen van je lichaam, en toch praten we er bijna nooit over.**

Wat je kan zien

B

Bloedverlies

Kleur: rood tot donkerbruin, soms roze bij licht verlies. **Textuur:** vloeibaar tot pasteus, niet rekbaar. **Gevoel:** nat en warm, duidelijk aanwezig.

Ø

Niets

Kleur: geen zichtbare afscheiding. **Textuur:** droog, niets voelbaar. **Gevoel:** droog gevoel bij de schaamlippen, soms licht oncomfortabel.

V

Waterig

Kleur: helder, bijna kleurloos, lijkt op water. **Textuur:** heel dun en vloeibaar, loopt weg. **Gevoel:** nat en glad, vruchtbare periode is nabij.

S

Eiwitachtig

Kleur: glashelder of licht troebel, lijkt op rauw eiwit. **Textuur:** rekbaar, glad en glibberig, rekt 5 cm of meer uit zonder te breken. **Gevoel:** glad en smerig. Meest vruchtbaar, vlak voor de ovulatie.

K

Kleverig of romig

Kleur: wit tot geelachtig, soms ondoorzichtig. **Textuur:** dik en plakkerig, trekt nauwelijks uit en breekt snel. **Gevoel:** kleverig en wat droog, weinig vruchtbaar.

Test de rekbaarheid

TIP

Neem het slijm tussen duim en wijsvinger en trek langzaam uit elkaar. Rekt het als een eiwit van 5 cm of meer? Dan ben je in je meest vruchtbare periode, vlak voor de ovulatie.

Hoe observeer je je slijm?

1

Controleer meerdere keren per dag

Kijk bij elke toiletbeurt en voel bij de schaamlippen. Je hoeft niet intern te controleren. Kleur, consistentie en gevoel van vochtigheid zijn de drie dingen die je noteert.

2

Noteer het meest vruchtbare type

Had je 's ochtends romig slijm en 's middags eiwit? Noteer eiwit. Het meest vruchtbare type telt altijd, ook al was het maar even zichtbaar.

3

Wees consistent in je methode

Gebruik altijd dezelfde methode: extern bij de schaamlippen of intern met een schone vinger. Mix ze niet door elkaar, anders zijn je observaties niet vergelijkbaar over tijd.

REFLECTIE

In welk type slijm herken je jezelf het meest op dit moment?

Droog, romig, waterig of eiwit? Of weet je het nog niet?



HOOFDSTUK 04

Alles samenleggen

Jouw tools en jouw kalender.

HOOFDSTUK 04

Apps voorspellen, jij observeert

Je temperatuur en je slijm samen geven je het volledigste beeld. Het slijm vertelt je dat je het meest vruchtbaar bent, de stijging bevestigt dat het gebeurd is.

BELANGRIJK

Apps zijn geen vervanging voor eigen observatie. De meeste cyclusapps werken met gemiddelden en algoritmes. Ze voorspellen op basis van wat de gemiddelde vrouw doet, niet op basis van jouw lichaam. Jij bent altijd degene die interpreteert.

Flo en Natural Cycles zijn populaire opties om je data bij te houden en je cyclus te visualiseren. Gebruik hun voorspellingen echter nooit blindelings. Een app kan jouw lichaam niet lezen. Eigen observatie blijft altijd de basis.

De Cyclien temperatuurkalender

Bij de bestanden in de leeromgeving vind je de Cyclien temperatuurkalender, een A4 blad dat je kan afdrukken. Je vinkt elke dag je meting aan in het raster en noteert je slijm, slaap, energie en notities in de rijen eronder.

HOE GEBRUIK JE DE KALENDER?

Omcirkel het getal dat overeenkomt met jouw temperatuur. Na een tijd zie je al een patroon. Schrijf een cijfer van 1 tot 10 in de vakjes voor slaap, energie, humeur en sport.

Wat	Dag 1	Dag 5	Dag 9	Dag 12	Ov.	+3	+10
Temp (°C)	36.3	36.4	36.3	36.2	36.1	36.8	36.7
Slijm	men.	droog	romig	waterig	eiwit	romig	droog
Slaap	6	7	8	8	7	9	7
Energie	3	6	8	9	10	8	5

Voorbeeld van ingevulde rijen. Jij bepaalt welke dag je ovulatiedag is, niet een algoritme.

HOOFDSTUK 04

Maak er een gewoonte van

Tracking werkt het best als het klein en haalbaar is. Eén vast moment per dag is genoeg om te beginnen.

REFLECTIE

Op welk moment van de dag ga jij je observaties noteren?

Denk aan een vast, rustig moment dat elke dag terugkomt.

Hoe bouw je dit in als een kleine gewoonte?

Koppel het bijvoorbeeld aan iets dat je toch al doet.



HOOFDSTUK 05

Wat doe je met wat je ziet?

Na een paar maanden zie je patronen.
Dit geeft tracking je.

De drie dingen die tracking je geeft

1

Je herkent jouw persoonlijk ritme

Jouw normaal is niet hetzelfde als het gemiddelde. Tracking helpt je ontdekken wanneer jij je energiek voelt, wanneer je extra rust nodig hebt en hoe jouw lichaam communiceert doorheen de maand.

2

Je herkent wanneer er iets afwijkt

Als je weet hoe jouw normale cyclus eruitziet, zie je ook wanneer er iets verandert. Een cyclus die ineens korter is, een temperatuur die niet stijgt, slijm dat anders ruikt. Dat zijn signalen om te bespreken met een zorgverlener.

3

Je gaat sterker het gesprek in

Als je naar de dokter gaat met concrete data, verandert het gesprek. Je spreekt niet meer over soms, maar over altijd op dag 24. Dat leidt tot gerichtere vragen en onderzoeken.



Je cyclus is geen bijzaak.
Het is een maandelijks rapport over jouw gezondheid.
Leer het lezen.

LIEN · CYCLIEN

HOOFDSTUK 05

Jouw eerste stap

REFLECTIE

Wat ga jij morgen als eerste bijhouden?

Je temperatuur, je slijm, of gewoon hoe je je voelt? Eén ding is genoeg om te beginnen.

Wat hoop je over drie maanden te weten over jouw cyclus?

Droom gerust een beetje.

cyclien

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken

Wil je jouw tracking bespreken met iemand die het grote plaatje ziet?
Dan kijken we samen naar wat jouw lichaam je vertelt.

Plan je gratis startgesprek.

VIA WWW.CYCLIEN.BE

CYCLIEN.BE · ZOERSEL, BELGIË

VERTROUW DE VROUW IN JOU