

Gyldne regler ang. Undersøgelse af cervikal-sekret

1. Undersøg dit sekret hver dag - kun på denne måde kan du lære din krop bedst at kende...
2. Skriv resultaterne ind i et skema for at skabe overblik

Mønster for cervikal-sekret

Menstruation:

Længden varierer fra kvinde til kvinde, men varer for det meste 3-5 dage. Man danner normalt en lille smule cervikal-sekret, men de fleste bløder for meget til at kunne genkende det.

Tør eller let fugtig – lille chance for graviditet:

De første par dage efter menstruation vil der ikke være noget eller meget lidt sekret. Farven er klar eller hvid, og det tørrer nemt ud. Det danner streger i dine trusser. Varighed: 3-5 dage

Klæbrig eller gummiagtig – lille chance for graviditet:

Sekretet skifter nu til klæbrig eller gummiagtig masse. Farven er stadig klar eller hvid, og det danner stadig streger i dine trusser. Sekretet vil stadig føles tørt. Varighed: 2-3 dage

Cremet, ligner mælk eller lotion – chance for graviditet:

Det kan føles som om der er masser af sekret til stede nu, og det vil føles vådt. Det vil være tyk, cremet og ligne håndlotion, og presses sekretet mellem to fingerspidser, vil der dannes små toppe, eller det kan være tyndere og være mælkelignende. Farven vil være gul eller hvid, og det vil føles vådt. Strækkes det mellem to fingre, vil det kunne strækkes ganske få cm. Sekretet danner fyldigere streger i trusserne. Varighed: 2-4 dage

Æggehvideagtig – stor chance for graviditet:

Sekretet er nået til den mest frugtbare periode. Sekretet vil se ud og have samme konsistens som æggehvide. Det er meget glat, og strækkes det mellem to fingre, kan det strækkes 5-10 cm, inden det knækker. Farven vil være klar og føles meget vådt. Sekretet vil danne en cirkel i trusserne. Det er nu, at ægløsning indtræffer.

Man kan også teste for ægløsningssekret ved at lade sekretet falde ned i et glas vand – det vil danne en kugle og synke til bunds.

Varighed: 1-5 dage

Tør, fugtig eller klæbende – lille chance for graviditet:

Sekretet ændrer sig drastisk pga. faldet i østrogenniveauet. Det kan føles tørt, vandet, fugtigt eller klæbende og forblive sådan indtil menstruation. Det vil hurtigt tørre ind, og farven kan variere fra farveløs til hvid. Sådan fortsætter det, indtil menstruation.