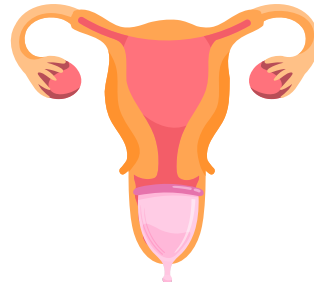


# Как измерить высоту шейки матки?

**ВЫМОЙТЕ РУКИ,** удостоверьтесь в чистоте ногтей, по возможности укоротите их.

**Шаг 1.**



**Шаг 2.**

ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ используйте свой палец, введите его во влагалище, и нащупайте шейку матки. Присядьте или стойте на одной ноге оперевшись на край ванны.

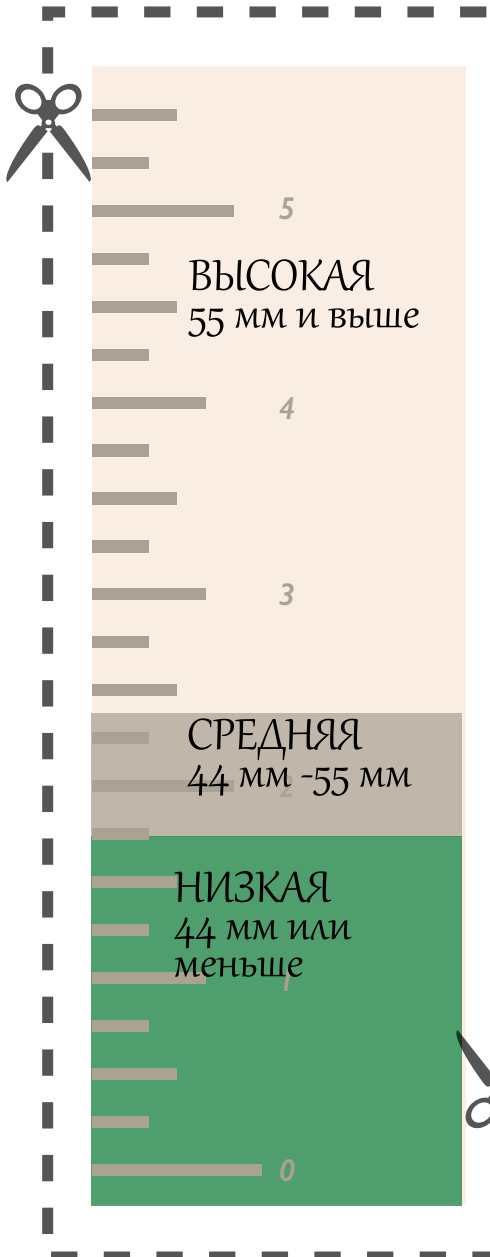
**Шаг 3.**

НАЙДИТЕ СВОЮ ШЕЙКУ. Вы можете отличить ваше влагалище от шейки матки, потому что, вагинальная ткань мягкая, а шейка матки более твердая, как кончик носа.

**Шаг 4.**

Отметьте большим пальцем высоту, на которую указательный палец вошел во внутрь.

ИЗМЕРЕНИЕ. Совместите напечатанное основание линейки с вашим пальцем, которым вы делали замер.



Примечание: шейка матки меняет положение и текстуру на протяжении всего цикла. В период овуляции или в середине цикла шейка матки становится выше, мягче и ее труднее достать. В течение менструации, шейка матки расположена ниже и она тверже. Помните об этом и лучше проверьте шейку матки в первый день менструации или прямо перед ним.