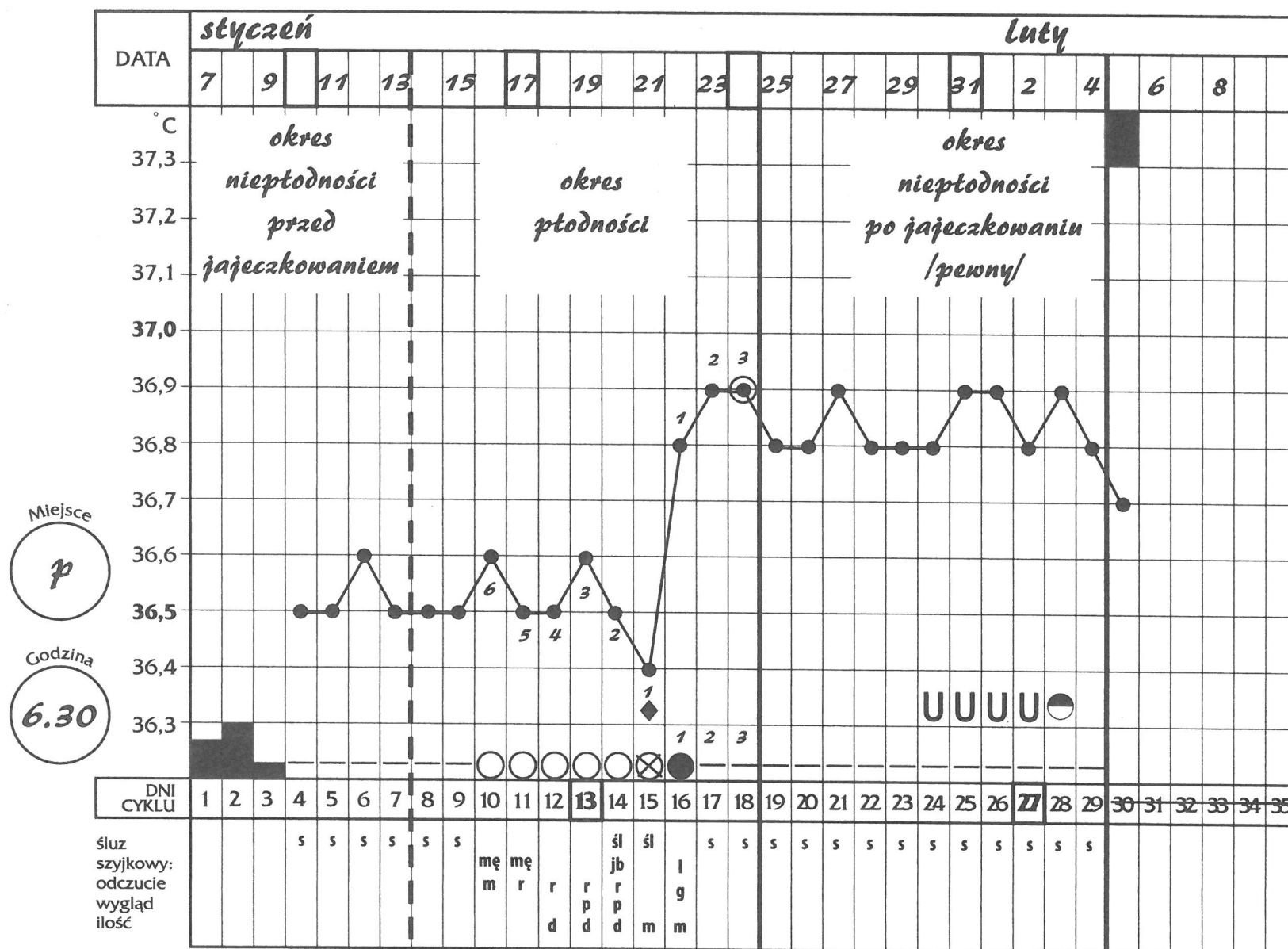




Nr cyklu

16

Długość fazy niższej temp.

15

Długość cyklu

29

Ryc. 6. Karta obserwacji cyklu miesięcznego

17 ☐ niedziele i święta

13 najkrótsza faza niższej temperatury z ostatnich 6 (12) cykli

27 najkrótszy cykl miesięczny z ostatnich 6 (12) cykli

☐ dzień miesiączki

— suchość

- niezmiennąca się skąpa wydzielina przed wystąpieniem śluzu szyjkowego u tych kobiet, które nie odczuwają suchości oraz śluz po szczycie: lepki, gęsty, mętny
- estrogeny śluz szyjkowy: zmienia się, staje się obfitszy, płynny, bardziej przejrzysty i rozciągliwy, podobny do surowego białka kurzego jaja, daje odczucie wilgotności i śliskości

⊗ szczyt objawu śluzu

◆ ból owulacyjny

⊙ ból głowy

⊥ parcie na stolec lub biegunka, częstsze oddawanie moczu

|| wzmożona pobudliwość

Z klucie w łydkach lub w żylakach

U objaw sutkowy

↓ współżycie małżeńskie

♥ dzień pewnego rozpoznania poczęcia dziecka

Miejsce mierzenia temperatury:

P pochwa

O odbytnica

U usta

● ostatni dzień fazy niższej temperatury przed skokiem w metodzie termicznej

Cechy śluzu szyjkowego

ODCZUCIE		WYGLĄD		ILOŚĆ	
s	sucho	g	gęsty	m	mało
jns	już nie sucho	mę	mętny	d	dużo
l	lepki	b	biały		
w	wilgotno	ż	żółtawy		
mo	mokro	r	rozciągliwy		
śl	ślisko	p	przejrzysty		
ol	naoliwienie	jb	jak białko jaja		

Mierzenie temperatury

Podstawowa temperatura ciała (PTC) - jest to temperatura spoczynkowa, mierzona po co najmniej 3-godzinnym spoczynku, zaraz po przebudzeniu się, przed wstaniem z łóżka, o tej samej porze, w jamie ustnej, pochwie lub odbytnicy.

- strzepnięty, umyty w letniej wodzie termometr kładzie się wieczorem w zasięgu ręki
- temperaturę mierzymy od pierwszego dnia cyklu (ewentualnie od pierwszego dnia po ustaniu krwawienia)
- wyniki pomiaru należy zaraz odczytać i zapisać
- czas pomiaru w pochwie lub odbytnicy - 5 min.
- czas pomiaru pod językiem (zawsze w tym samym miejscu) - 8 min.

Dzięki pomiarom temperatury poznaje się, czy i kiedy w cyklu było jajczkowanie.

- Gdy występuje jajczkowanie, to temperatura podnosi się i utrzymuje na wyższym poziomie przez ok. 2 tygodnie przed miesiączką, a ponad 3 miesiące - gdy pocznie się dziecko.
- W cyklu bez jajczkowania, jednofazowym, temperatura przez cały czas utrzymuje się na jednakowym, niższym poziomie.

Kobiety pracujące na zmiany mogą otrzymać czytelne wykresy temperatury mierząc ją codziennie o tej samej porze w ciągu dnia lub wieczorem, po godzinnym wypoczynku (siedząc lub leżąc). Zmiany temperatury połączone z wynikami obserwacji śluzu pomagają wyznaczyć okresy płodności i niepłodności.

Jeżeli wystąpiła choroba, stosowano leki, alkohol, mierzono temperaturę w innym niż zwykle czasie, czy też w innym miejscu, ewentualnie zaistniały jeszcze inne czynniki, które mogły wpłynąć na zmianę temperatury, to należy je zapisać na karcie obserwacji cyklu!

Obserwacja śluzu szyjkowego

Śluz szyjkowy jest wytwarzany przez gruczoły szyjki macicy. Wydzielanie śluzu i jego przemiany są ściśle uzależnione od zmian hormonalnych w cyklu miesięczkowym.

Śluz szyjkowy jest podstawowym objawem okresu płodności. Śluz jest konieczny do przejścia plemników przez szyjkę macicy. Zazwyczaj zaczyna się wydzielać po kilku dniach od zakończenia miesiączki, ale czasem pojawia się już przed zakończeniem krwawienia.

CECHY ŚLUZU SZYJKOWEGO W OKRESIE PŁODNOŚCI	ZNAK
Przy prawidłowym rozwoju śluzu jest on początkowo: gęsty, lepki, grudkowaty, mętny, białawy lub żółty, rwie się przy próbie rozciągania, daje odczucie wilgotności i stopniowo zmienia się w rozciągliwy, przejrzysty, śliski, daje odczucie mokra, naoliwienia, wygląda jak surowe białko kurzego jaja, czasem jest podbarwiony krwią.	○
Ostatni dzień, w którym występuje przynajmniej jedna z cech śluzu: śliski, jak białko jaja, mokry, rozciągliwy, przejrzysty, wilgotny nazywamy dniem szczytu objawu śluzu , ale możemy to stwierdzić i oznaczyć dopiero wtedy	⊗
* gdy następnego dnia śluz zniknie (odczuwa się suchość)	—
* albo, gdy w dniu następnym pojawi się śluz gęsty, lepki, mętny, grudkowaty, białawy, czy też nie zmieniająca się skąpa wydzielina	●

Prowadzenie obserwacji:

- kilkakrotnie w ciągu dnia, przed oddaniem moczu, należy sprawdzić (zachowując wymagania higieny), czy w okolicy wejścia do pochwy znajduje się śluz (bądź nie zmieniająca się wydzielina), zwrócić uwagę na jego odczucie, wygląd, ilość
- wieczorem każdego dnia zanotować obserwacje na karcie cyklu

Czasem kobieta nie może zauważyć śluzu, ale stwierdza **odczucia śliskości** czy **wilgotności** to odczucie też należy zanotować. Może to być jedyny objaw dnia szczytu śluzu, czyli szczytu płodności!

OGÓLNE ZASADY METODY OBJAWOWO TERMICZNEJ

1. Pierwszym celem tej metody jest rozpoznanie okresu płodności. Pozwala ono małżonkom z pełną świadomością i odpowiedzialnością wybrać właściwy czas na poczęcie dziecka.

Współżycie powinno mieć wtedy miejsce w dniach, gdy śluz jest śliski, mokry, rozciągliwy.

2. Gdy małżonkowie nie zamierzają poczęcia dziecka, obowiązują następujące reguły postępowania:

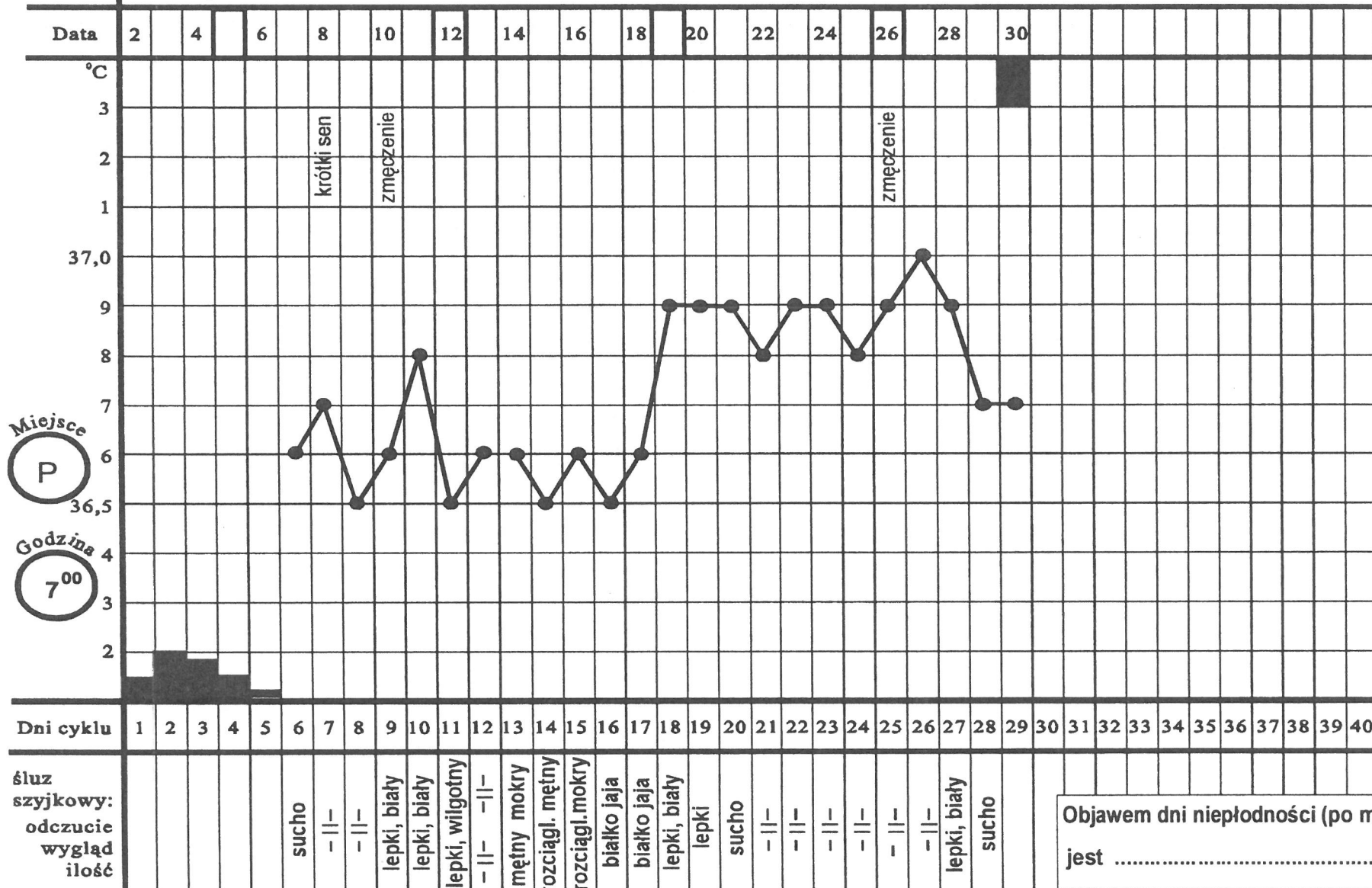
- w dniach okresu niepłodności przed jajeczkowaniem - **współżyć nie częściej niż co drugi dzień wieczorem**
- w okresie płodności - **nie podejmować współżycia małżeńskiego**
- w okresie niepłodności po jajeczkowaniu - **nie trzeba kierować się w/w regułami.**

3. W sytuacji, gdy są poważne przeciwwskazania do poczęcia dziecka, zaleca się **współżycie tylko w okresie niepłodności po jajeczkowaniu** i to tylko wtedy, gdy 3 wyższe punkty temperatury po szczycie śluzu i po sześciu ostatnich dniach temperatury fazy niższej, nie były podwyższone z powodu choroby, późniejszego mierzenia temperatury, picia alkoholu lub innej przyczyny.

Data																																										Nr cyklu
°C																																										
3																																										
2																																										
1																																										
37,0																																										
9																																										
8																																										
7																																										
Miejsce																																										
6																																										
36,5																																										
Godzina																																										
4																																										
3																																										
2																																										
Dni cyklu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40																																									
śluz																																										
szyjkowy:																																										
odczucie																																										
wygląd																																										
ilość																																										

Listopad

ZOSIA



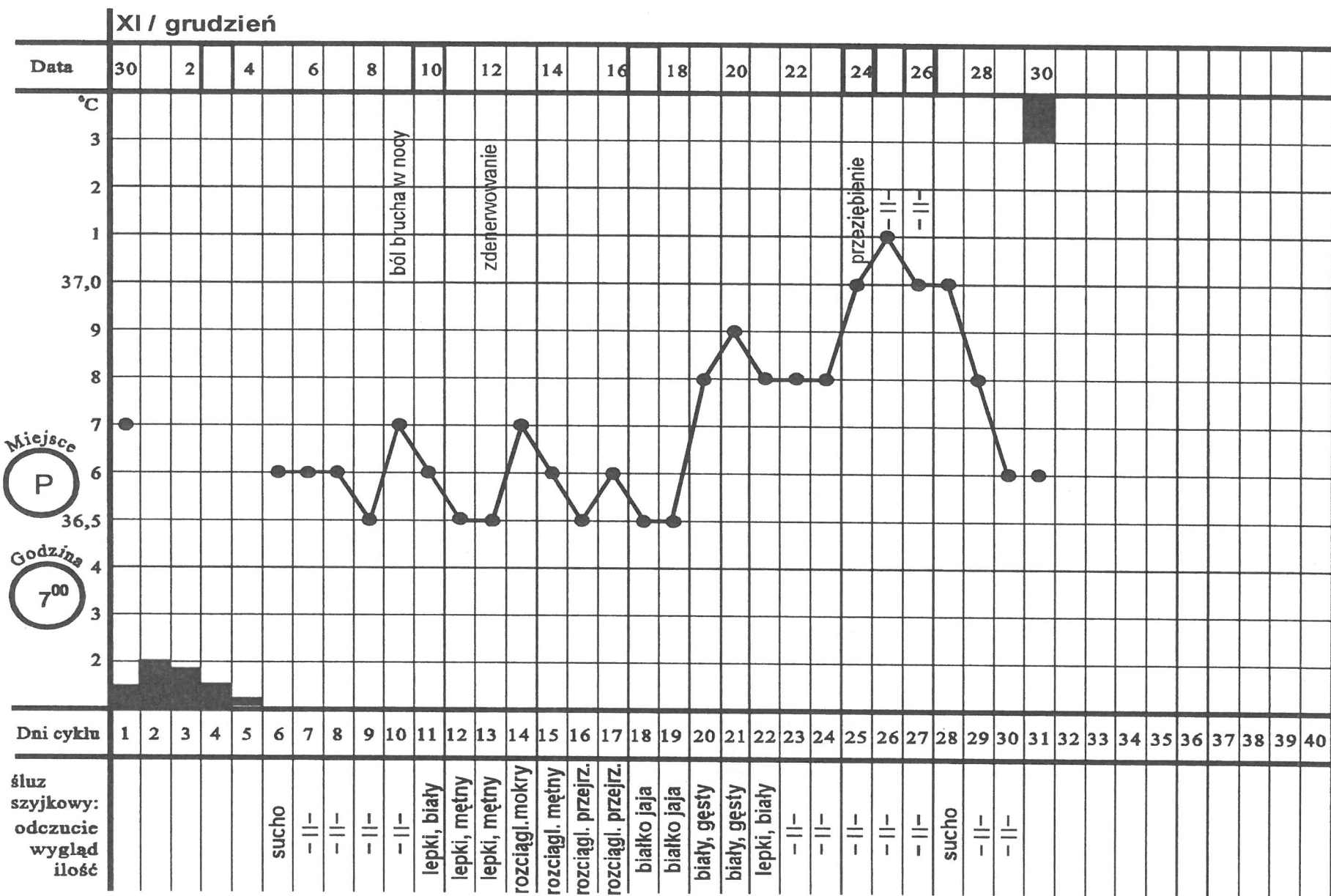
Nr cyklu
1

Długość fazy wyższej temp.

Długość fazy niższej temp.

Długość cyklu

Objawem dni niepłodności (po miesiączce!)
jest



ZOSIA

Nr cyklu
2

Długość fazy niższej temp.
0

Długość cyklu
0

PO PORODZIE - PRZY WYŁĄCZNYM KARMIENIU PIERSIĄ

Bardzo ważne: przez pierwsze 6 miesięcy po porodzie najlepiej karmić dziecko wyłącznie piersią. To jest najbardziej korzystne dla matki i dla dziecka!

Prawie u wszystkich kobiet karmiących wyłącznie piersią przez ten okres 6-ciu miesięcy nie występuje jajczkowanie, więc nie może począć się dziecko. **Dzieje się tak jednak wtedy, gdy przestrzega się pewnych reguł:**

- karmi się dziecko piersią na każde jego „żądanie”, a łączny czas karmienia w ciągu doby wynosi przynajmniej 100 minut
- przerwy między karmieniami nie są dłuższe niż **4 godz. - w dzień i 6 godz. - w nocy**
- nie podaje się dziecku żadnych płynów
- nie podaje się smoczka

W pierwszych miesiącach po porodzie raczej nie jest wskazane poczęcie kolejnego dziecka, więc proponuje się małżonkom stosowanie metod rozpoznawania płodności i zachowanie reguł z nimi związanych:

- Po ustaniu odchodów połogowych kobieta powinna przez ok. 2-3 tygodnie dokładnie obserwować okolicę wejścia do pochwy, żeby ustalić co jest objawem jej niepłodności (suchość czy stała wydzielina).
- W dniach, w których występuje ten objaw niepłodności podejmuje się współżycie nie częściej niż co drugi dzień wieczorem.
- Pojawienie się śluzu, plamienia, krwawienia traktujemy jako objawy płodności. Należy wtedy rozpocząć dokładniejsze obserwacje (**temperatury i śluzu**), gdyż może to być oznaką zbliżającego się jajczkowania. Dni, w których występuje śluz, plamienie czy krwawienie, oraz jeszcze 3 dni potem, są dniami płodności, więc wskazana jest rezygnacja ze współżycia.
- Gdy po tych dniach temperatura nie podniesie się, to oznacza, że jeszcze nie wystąpiło jajczkowanie. W następnych dniach z objawem niepłodności podejmuje się współżycie nadal nie częściej niż co drugi dzień wieczorem
- Gdy temperatura podniesie się, to od 4 dnia wyższej temperatury - licząc od dnia po szczycie objawu śluzu - zaczyna się okres niepłodności po jajczkowaniu, który trwa do wystąpienia miesiączki. Współżycie w tym okresie nie prowadzi do poczęcia dziecka.

- Kobieta zaczyna prowadzić obserwacje. Na ich podstawie - po dwóch tygodniach - może ustalić, że objawem dni nieplodności jest
- Oznacz na tej karcie dni współżycia zakładając, że małżonkowie odkładają poczęcie dziecka

