

Kl. I A – 30.11.2020 poniedziałek

Temat: Metody Naturalnego Planowania Rodziny (NPR) – korzyści z obserwacji cyklu - dziewczęta

*Lekcja na Skype. Zapraszam na grupę
I A WDŻ – o godz. 13.20*



Serdecznie witam i zapraszam do zapoznania się z materiałami na powyższy temat. Materiały są dedykowane wszystkim uczniom, ale szczególnie polecam je tym, którzy nie mogli skorzystać z lekcji on-line prowadzonych przez Skype. Zapraszam

Cel ogólny:

- Uświadomisz sobie osobistą odpowiedzialność za korzystanie z płodności.

Cele szczegółowe:

- Poznasz definicję planowania rodziny WHO,
- Poznasz naturalne metody planowania rodziny

Wprowadzenie.

Definicja Planowania Rodziny Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) brzmi następująco:

Planowanie rodziny - sposób myślenia i sposób życia dobrowolnie zaadaptowany na bazie wiedzy, postawy i odpowiedzialnej decyzji przez jednostki czy pary, którego celem jest propagowanie zdrowia i dobrobytu rodziny.

Ludzie nie zawsze posiadali wiedzę na temat swojej płodności. Nie rozumiejąc jej mechanizmu reagowali strachem i szukali różnych sposobów na ograniczanie liczby dzieci w rodzinie. Na ostatniej lekcji usiłowałam wam zaszyfrować, że każdy powinien „**oswoić swoją płodność**”, czyli nauczyć się ją rozpoznawać, zwłaszcza wówczas, kiedy jesteśmy w małżeństwie. Większość z was w przyszłości będzie znajdować się w związkach i do tej sytuacji należy się stopniowo przygotowywać

Metody Naturalnego Planowania Rodziny (NPR)

Metody objawowo-termiczne

Każda metoda objawowo-termiczna bierze pod uwagę trzy czynniki, zmieniające się pod wpływem cyklu owulacyjnego kobiety (lub dwa z nich):

- **podstawową temperaturę ciała;**
- **konsystencję i ilość śluzu szyjkowego;**
- **pozycję szyjki macicy.**

Wszystkie te czynniki muszą być badane codziennie. Metody naturalnego planowania rodziny mają tę zaletę, że opierają się na samobadaniu, więc nie jest konieczna wizyta u lekarza. Wystarczy, że będzie mierzyła sobie temperaturę, badała objawy szyjki macicy i śluz szyjkowy.

Najpopularniejsze metody objawowo-termiczne to na przykład metoda angielska (metoda podwójnego sprawdzenia) metoda Rötzera czy metoda Kippleyów.

1. Badanie śluzu szyjkowego

Dość proste jest badanie śluzu szyjkowego. Badanie to opiera się na odczuciach z pochwy. Odczuwanie wilgoci oznacza, że pojawił się śluz płodny, natomiast suchość pochwy może być objawem braku śluzu lub pojawienia się śluzu niepłodnego. Można dodatkowo zbadać kolor i konsystencję śluzu palcami. Śluz płodny i niepłodny odróżnia się za pomocą kilku charakterystycznych cech:

- śluz płodny: uczucie wilgoci w pochwie, śluz jest przezroczysty, elastyczny;
- śluz niepłodny: uczucie suchości w pochwie, śluz jest nieprzezroczysty, ma białawy lub żółtawy kolor, jest lepki.

Zgodnie ze swoją nazwą, płodny śluz szyjkowy ma za zadanie wspomagać poczęcie. „Wspiera” on plemniki w ich drodze do jajeczka. Ten rodzaj śluzu odżywia plemniki i powala im dłużej przetrwać w środowisku pochwy, a także chroni je przed nieprzyjaznym środowiskiem panującym w pochwie kobiety. Dzięki obecności śluzu plemniki żyją dłużej i szybciej się przemieszczają.

2. Badanie szyjki macicy

Badanie szyjki macicy jest nieco trudniejsze. Na początku cyklu można mieć wrażenie, że szyjka jest twarda i sucha, obniżona i zamknięta. Wraz ze wzrostem płodności kobiety szyjka staje się miękka, wilgotna, otwarta i uniesiona. Maksymalizacja drugiej grupy objawów oznacza szczyt płodności kobiety.

3. Badanie podstawowej temperatury ciała

Podstawowa temperatura ciała we wszystkich metodach objawowo-termicznych jest mierzona rano, po co najmniej trzech godzinach snu. Mierzenie temperatury musi się odbywać o tej samej godzinie, od razu po obudzeniu i przed wstaniem z łóżka. Należy zawsze używać tego samego termometru i temperaturę mierzyć w tym samym miejscu. Dobre do mierzenia są miejsca, gdzie można zmierzyć temperaturę śluzówki, nie skóry - na przykład wnętrze ust, pochwa czy odbył.

Do badania temperatury najlepiej wykorzystywać termometry owulacyjne, ze względu na ich większą dokładność w porównaniu z tradycyjnymi termometrami .

Podstawowa temperatura ciała może być także mierzona za pomocą komputera owulacyjnego zaopatrzonego w termometr owulacyjny. Dzięki temu zapis temperatury będzie wykonywany przez komputer. Jeśli temperatura ma być odnotowywana ręcznie, potrzebny jest do tego wykres , na którym będzie można rysować krzywą temperatury.

Metoda objawowo-termiczna

Metoda objawowo-termiczna to naturalna metoda planowania rodziny wykorzystująca zarówno objawy szyjki macicy i obserwację śluzu szyjkowego, jak i mierzenie temperatury ciała kobiety. Dzięki badaniu tych trzech czynników, można określić płodność kobiety w danym dniu cyklu owulacyjnego. Metody objawowo-termiczne różnią się od siebie sposobem wyliczania dni płodnych i niepłodnych, a także sposobem zapisu, lecz wykorzystują te same objawy.

Metoda objawowo-termiczna - wielowskaźnikowa

Metoda Rötzera

Metoda austriackiego lekarza, prof. Josefa Rotzera, umożliwia rozpoznanie okresów płodności i niepłodności w cyklu miesięczkowym. Prof. Rotzer w naukowy sposób wykazał zależność między cyklicznie występującymi, łatwymi do zaobserwowania objawami w przebiegu cyklu miesięczkowego, a możliwością określenia aktualnego stanu płodności kobiet.

Płodność kobiety rozpoznaje się tu na podstawie wspólnej analizy zmian powiązanych ze sobą wskaźników:

- **jakości śluzu wydzielanego przez szyjkę macicy,**
- **wysokości podstawowej temperatury ciała,**
- **cech szyjki macicy spostrzeganych w czasie badania dokonywanego przez kobietę (dla chętnych).**

W jakim celu stosuje się metodę Rotzera?

Celem stosowania metody Rotzera może być zarówno samo diagnozowanie płodności, jak i wykorzystanie tej wiedzy w planowaniu rodziny. Stosowanie metody Rotzera umożliwia:

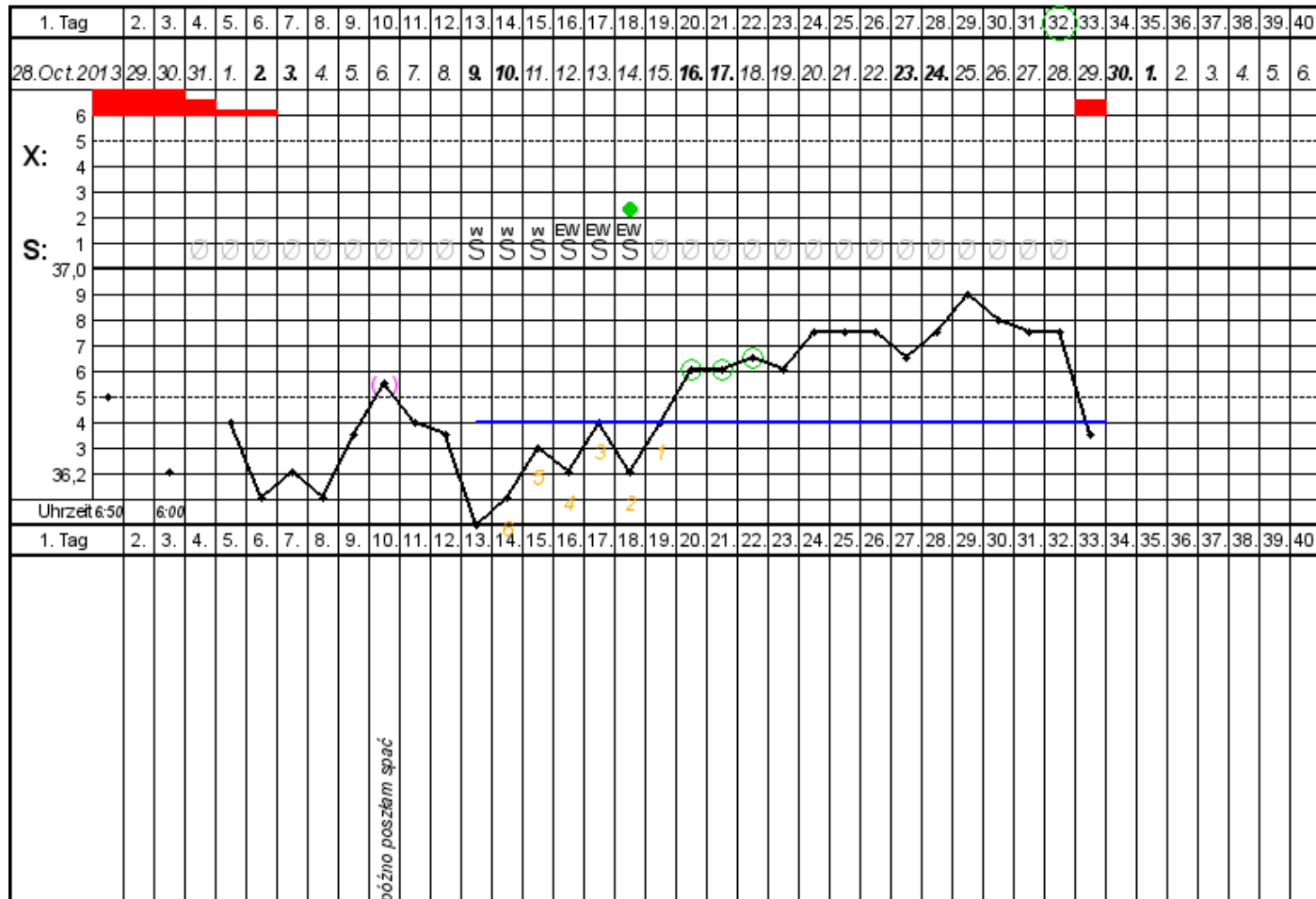
- ocenę stanu płodności i zdrowia kobiety,
- świadomy wybór najlepszego czasu na poczęcie dziecka,
- zwiększenie szansy powodzenia przy staraniach o powiększenie rodziny (także u par o obniżonej płodności),
- odłożenie poczęcia, nawet ze 100% pewnością,
- budowanie głębokiej więzi małżeńskiej i wzrost wzajemnej atrakcyjności.

Metoda Rotzera pomaga kobietom prowadzącym obserwacje dbać o ich zdrowie. Dotyczy to wszystkich kobiet bez wyjątku, nie tylko mężatek.

Zapisy na karcie cyklu odzwierciedlają w sposób ciągły zmiany hormonalne w organizmie kobiety i dlatego mogą być cennym źródłem informacji dla kobiety, nauczyciela metody

Rotzera i lekarza, który zna i rozumie zasady rozpoznawania płodności. Obserwacje objawów płodności pomagają w diagnozowaniu zaburzeń płodności i monitorowaniu postępów leczenia. Odzwierciedlają też stan zdrowia całego organizmu i dlatego pozwalają wykryć niektóre choroby ogólnoustrojowe (np. zaburzenia pracy tarczycy). Dlatego kartę cyklu miesięczkowego można nazwać wizytówką zdrowia kobiety.

Name: geb.: Blatt: 10
 Anzahl der bisher beobachteten Zyklen: 9 Kürzester Zyklus: 32 Früheste 1. höhere Messung: 18



Powyżej – karta obserwacji cyklu w metodzie Rotzera

W metodzie Rotzera przy występowaniu zaburzeń płodności można przywrócić organizmowi równowagę przez zmianę stylu życia i odżywiania, eliminowanie czynników szkodliwych, uzupełnianie brakujących składników diety, w tym biopierwiastków, oraz leczenie przez specjalistów chorób ogólnoustrojowych powodujących zaburzenia płodności.

Jeśli małżonkowie pragną aktualnie odłożyć poczęcie, współżyją ze sobą w okresach niepłodności, a w okresie płodności okazują sobie miłość w inny sposób. Ograniczenie współżycia do okresu niepłodności bezwzględnej (około 10 końcowych dni cyklu) daje 100% pewność odłożenia poczęcia dziecka, gdyż poczęcie jest wtedy fizjologicznie niemożliwe. Potwierdza to nauka oraz funkcjonowanie metody Rotzera.

Stosując metodę Rotzera, małżonkowie mają szansę pogłębiać wzajemne relacje. Poznając i akceptując prawa rządzące płodnością, małżonkowie przestają się bać płodności i jej efektów. Zaczynają patrzeć na płodność jako na integralną cechę kochanej osoby. Sprzyja

to wzajemnej miłości i akceptacji. Gdy małżonkowie rozmawiają ze sobą na temat płodności i współżycia, uczą się prowadzić ze sobą dialog. Ponieważ otwarcie rozmawiają o sprawach najbardziej intymnych, jest im łatwiej porozumiewać się też w innych dziedzinach.

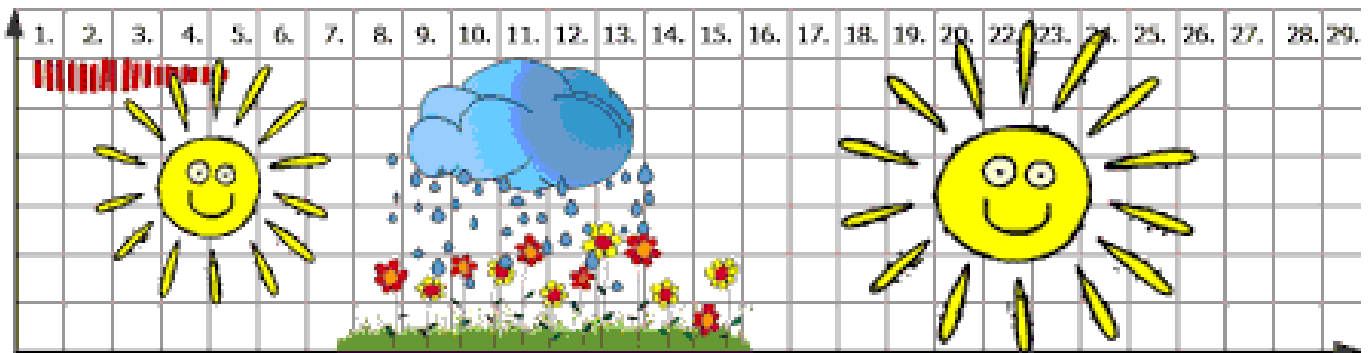
Przerwy we współżyciu, które dla osób postronnych mogą się wydać czymś trudnym, są dla małżonków stosujących metodę Rotzera okazją do wyrażania miłości w inny niż współżycie sposób, są czasem na okazywanie czułości, której tak często, zwłaszcza kobietom, brakuje. Poza tym odrobina oczekiwania na spełnienie podsyca wzajemną atrakcyjność, zapobiega rutynie i znużeniu.

Korzystanie z metody Rotzera wymaga poddania działań seksualnych rozumowi i woli, zatem dlatego jest krokiem w stronę dojrzałości. Stosując metodę Rotzera, nie da się odpowiedzialności za planowanie rodziny zrzucić na producenta środka antykoncepcyjnego, trzeba przyjąć odpowiedzialność za własny styl życia i jego skutki. Planowanie rodziny to sprawa obojga małżonków. Dlatego rozpoznawania płodności powinni się uczyć oboje. Prof. Rotzer nazwał swoją metodę drogą współodpowiedzialności.

Kto może być użytkownikiem metody Rotzera?

Metodę Rotzera mogą stosować wszystkie kobiety od okresu dojrzewania do menopauzy z uwagi na opracowany tryb postępowania we wszystkich sytuacjach:

- w cyklach regularnych i nieregularnych, po porodzie, w okresie karmienia piersią i w premenopauzie,
- po odstawieniu pigułki hormonalnej i po wyjęciu wkładki domacicznej, niezależnie od stanu zdrowia,
- zawsze- także wtedy, gdy kobieta musi wstawać w nocy do dziecka i gdy pracuje na zmiany



Jaka jest skuteczność metody Rotzera i od czego zależy?

- Metoda ma bardzo wysoką i udokumentowaną skuteczność w odkładaniu poczęcia (bliska 100 %)

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca upowszechnienie naturalnych metod rozpoznawania płodności. Jako ich zalety wymienia:

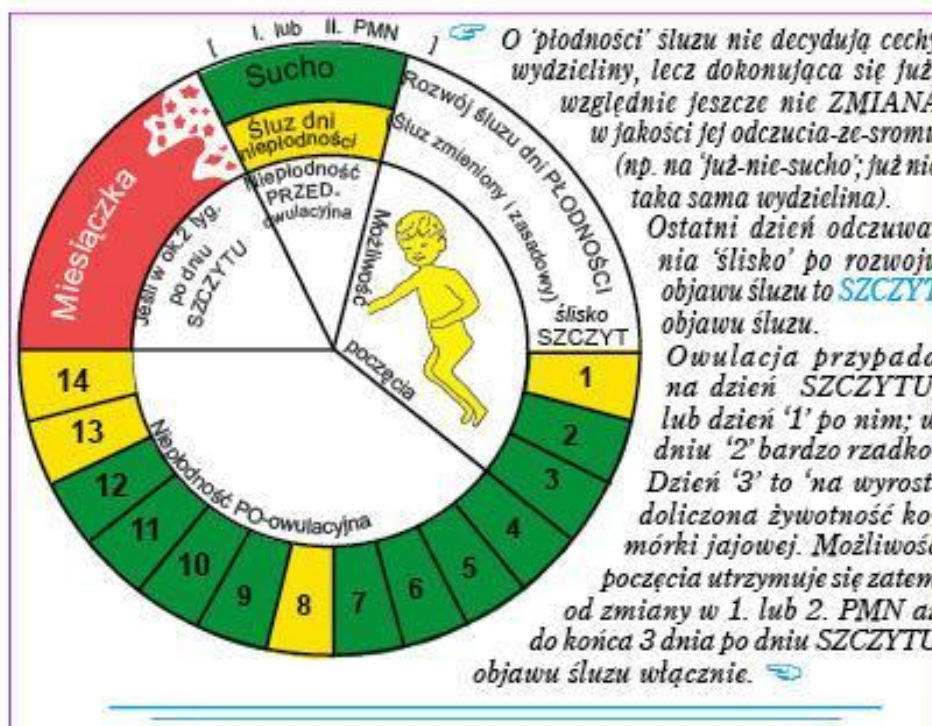
- **efektywność: zarówno w planowaniu, jak i nie planowaniu poczęć;**
- **brak skutków ubocznych,**
- **wzrost samoświadomości oraz wiedzy i zaufania do siebie,**

- większe zaangażowanie mężczyzny w planowanie rodziny,
- pogłębianie się więzi małżeńskiej,
- brak nakładów finansowych.

Powyższe określenia bardzo adekwatnie opisują efekty stosowania metody Rotzera,

Naturalna metoda obserwacji Rotzera jest najbardziej dokładną metodą rozpoznawania płodności i planowania rodziny.

Metoda Billingsa



Jest to jednowskaźnikowa naturalna metoda planowania rodziny. Bierze pod uwagę zmiany jednego wskaźnika - śluzu szyjki macicy. Na podstawie jego wyglądu oraz konsystencji kobieta jest w stanie określić, kiedy występują u niej dni płodne. Jego konsystencja i wygląd zmieniają się w trakcie cyklu miesięcznego, co pozwala wyznaczyć dni płodne i niepłodne. Ta metoda wymaga od kobiety dobrej znajomości własnej fizjologii i codziennego notowania zmian w wyglądzie śluzu - w przeciwnym razie jej skuteczność jest niska. Dlatego przed rozpoczęciem stosowania metody Billingsa warto przeznaczyć jeden cykl na naukę obserwacji. Zmiany w śluzie szyjkowym mogą informować o tym, które dni po miesiączce są niepłodne, kiedy rozpoczyna się okres płodności, na jaki dzień przypada jego szczyt i zakończenie oraz które dni po owulacji są niepłodne.



Diagram METODY BILLINGSA na kraje tropikalne

Przy prawidłowym stosowaniu tej metody wskaźnik Pearla wynosi 3-5, co oznacza, że 3-5 kobiet ze 100 stosujących daną metodę w ciągu roku zajdzie w ciążę.

Skuteczność metody Billingsa zależy w dużej mierze od dokładności prowadzonych obserwacji. Dlatego trzeba prowadzić karty obserwacji, w których zapisuje się cechy śluzu w każdej fazie cyklu. Tabela obserwacji powinna zawierać kolumnę z datą, podziałem na poszczególne dni cyklu, symbolem płodności lub niepłodności (najwygodniej zaznaczać je kolorami) i miejscem na odrębne notatki dotyczące wyglądu śluzu oraz odczucia wilgotności bądź suchości.



Dla kogo polecana jest metoda Billingsa

Metoda Billingsa może być z powodzeniem proponowana parom zmotywowanym czy to przez względy religijne, czy niechęć do używania antykoncepcyjnych środków hormonalnych w celu planowania poczęcia dziecka lub odłożenia rodzicielskich zamiarów. Konsekwentne stosowanie naturalnych metod planowania rodziny wymaga wspólnego zaangażowania nie tylko kobiety, ale także jej partnera i staje się niejako stylem życia.

Metoda Billingsa -zalety i wady

Zalety:

- nic nie kosztuje,
- nie zmienia naturalnego funkcjonowania organizmu kobiety,
- jest wykorzystywana przy staraniach o dziecko i przy odkładaniu rodzicielstwa,
- pozwala towarzyszyć dziecku od poczęcia,

- może być stosowana u kobiet z nieregularnymi cyklami,
- angażuje obojga małżonków.

Wady:

- trzeba poznać fizjologię cyklu i codziennie dokonywać i zapisywać obserwacje,
- wymaga samodyscypliny,
- jej skuteczność spada w przypadku pojawienia się nieprzewidzianych objawów, np. infekcji intymnej (obserwacja śluzu może być wówczas utrudniona).'

Podsumowanie:

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rozróżniamy następujące metody NPR:

1. Metody jednowskaźnikowe:
 - a. Termiczna ścisła i poszerzona
 - b. Owulacji Billingsa
2. Metody wielowskaźnikowe:
 - a. Metoda angielska
 - b. Metoda wg. Prof. J. Rotzera (austriacka)
 - c. Metoda polska (Teresy Kramarek)

W rozpoznawaniu płodności pomocne są najnowsze zdobycze techniki takie jak testery płodności, komputery cyklu czy inne.



Optyczny tester płodności



Komputery cyklu określają fazy płodności i moment owulacji.

Dziękuję