

## Temat: Metody rozpoznawania płodności.

### Oznaczanie okresu płodności i niepłodności w cyklu

Organizm męczyzny nieustannie produkuje plemniki – męczyzna jest stale płodny. Płodność kobiety trwa tyle, ile życie komórki jajowej – czyli najwyżej 1 dobę w ciągu miesiąca. Wiemy jednak, że plemniki przeżyją w organizmie kobiety, w obecności śluzu płodnego, do 5 dni; tak więc współzycie podjęte 5 dni przed owulacją też może dać życie dziecku. Stąd przyjmujemy za dni płodne 5 dni przed owulacją plus 1 (na wszelki wypadek). Trzy pierwsze dni fazy wyższych temperatur również przyjmujemy jako płodne, gdyż śluz może jeszcze być obecny w drogach rodnych, zaś moment owulacji może nie być oznaczony stuprocentowo dokładnie.



Widzimy więc, że u współżyjącej pary nie ma większego sensu mówić o płodności męczyzny czy kobiety, lecz o płodności pary małżeńskiej. Płodność jest wspólna i wspólna jest odpowiedzialność za poczęcie dziecka.

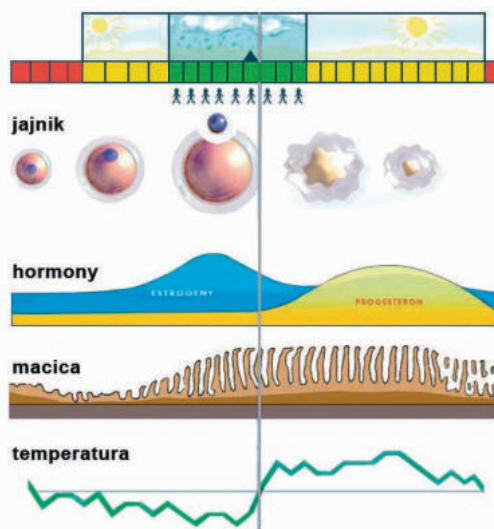
Pozostaje pytanie, jak rozpoznać, kiedy rozpoczyna się i kończy okres płodności? Spójrzmy na poniższy schemat. Najwyraźniejszą oznaką odbytej owulacji jest wzrost temperatury – tzw. skok. Na jego podstawie, odliczając 3 dni po skoku, wyznaczamy koniec okresu płodności. Zanik śluzu płodnego na narządach płciowych też jest wskaźnikiem odbytej owulacji, jego obserwacja wymaga jednak pewnego doświadczenia i dobrze jest potwierdzić tę informację pomiarem temperatury.

Kobiety obserwują niekiedy inne, dodatkowe objawy towarzyszące jajczkowaniu. Najczęściej są to:

ból owulacyjny – krótkotrwały, o różnej intensywności, odczuwalny w jamie brzusznej po stronie jajnika, z którego wydobywa się jajeczko, oraz krwawienie okołowulacyjne, najczęściej niewielkie. Są to tzw. objawy pomocnicze, które nie pojawiają się zawsze i nie mogą być pewnym wskaźnikiem odbytego jajczkowania. Warto jednak wiedzieć o możliwości ich występowania, chociażby dlatego, by nie wziąć ich za objaw chorobowy.

Trzeci dzień podwyższonej temperatury oznacza więc koniec okresu płodności. A początek? Tutaj najbardziej pomocny jest objaw śluzu. Pojawia się on na tyle wcześnie przed owulacją, że wystarczy przyjąć pierwszy dzień odczucia wilgotności jako pierwszy dzień płodności.

Pod względem płodności cykl owulacyjny wygląda więc tak:



Niepłodność przedowulacyjna względna

Płodność okres okołowulacyjny

Niepłodność poowulacyjna bezwzględna

#### Fazy w cyklu owulacyjnym

Okres niepłodny przed owulacją nazywamy niepłodnością względną – tempo dojrzewania komórki jajowej może w każdej chwili ulec zmianie i tylko od wnikliwości obserwacji kobiety zależy, czy właściwie rozpozna

początek płodności. Natomiast okres niepłodności po owulacji jest to niepłodność bezwzględna – zapłodnienie, a więc zajście w ciążę w tym okresie jest fizjologicznie niemożliwe.

Jak widać, rozpoznanie okresów płodnych i niepłodnych w pożyciu małżeńskim jest możliwe. Wymaga jednak spełnienia dwóch warunków:

1. Znajomości procesów zachodzących w organizmie kobiety;
2. Starannych, stałych obserwacji, prowadzonych przez kobietę, polegających na mierzeniu temperatury ciała codziennie rano i notowaniu wieczorem objawu śluzu.

Może się to na pierwszy rzut oka wydać uciążliwe, ale wcale nie jest takie straszne. Trzeba potraktować to jako jeszcze jeden niezbędny zabieg higieniczny. Dobrze jest, gdy dziewczyna wdroży się do takich obserwacji już od momentu pierwszej miesiączki – ma wtedy wiele czasu na poznanie własnego rytmu płodności, naukę systematyczności i uwrażliwienia na sygnały pochodzące od własnego organizmu.

W przyszłe życie małżeńskie wniesie najwspanialszy posąg – dokładną wiedzę o swej płodności.

## Metody naturalnego planowania rodziny

Powyższe zasady wyznaczania fazy płodnej i okresów niepłodności w cyklu są sformułowane ogólnie, właśnie jako zasady. Istnieje kilka metod rozpoznawania płodności, które mają ściśle opracowane reguły postępowania. Najbardziej znane to:

1. Metoda termiczna – oparta na pomiarach temperatury;
2. Metoda owulacji Billingsa – oparta na obserwacji śluzu;
3. Metoda objawowo-termiczna – łącząca obserwacje temperatury, śluzu oraz innych objawów pomocniczych.

Planowanie poczęć na podstawie metod rozpoznawania płodności zwane jest w Polsce często naturalnym planowaniem rodziny (NPR).

Szczegóły prowadzenia obserwacji i reguły, do jakich trzeba się stosować w poszczególnych metodach, można znaleźć w Internecie oraz specjalistycznych publikacjach dotyczących naturalnego planowania rodziny. Zainteresowanym udzielają porad specjaliści w Poradniach Naturalnego Planowania Rodziny, istniejących w wielu miastach Polski.

W niektórych publikacjach możecie się spotkać z poruszeniem tematu naturalnych metod regulacji poczęć przy omawianiu metod antykoncepcji. I tu trzeba od razu wyjaśnić: naturalne planowanie rodziny to nie antykoncepcja. Słowo „antykoncepcja” tłumaczy się w języku polskim jako „przeciw poczęcie”. W metodach rozpoznawania płodności nie podejmuje się żadnych działań przeciw poczęciu.

**Metody naturalnego planowania rodziny to mądre spożytkowanie wiedzy o sobie samej, aby urodzić dziecko – jeśli tego pragnę, lub nie zajść w ciążę.**

## Korzyści z obserwacji cyklu

### Możliwość wyboru najkorzystniejszego momentu do poczęcia dziecka

Małżonkowie mogą ułożyć sobie plany życiowe tak, aby dziecko pojawiło się w najbardziej dogodnym czasie. Ma to znaczenie także dla samego dziecka, np. dzieci z rodzin obciążonych alergią powinny rodzić się poza okresem pylenia traw. Umiejętność wyznaczania najbardziej płodnego okresu jest niezwykle istotna dla małżeństw, które dość długo bezskutecznie oczekują potomka – czasem jedynym powodem kłopotów z zajściem w ciążę jest krótki okres produkcji śluzu płodnego u kobiety. Znajomość własnego cyklu likwiduje problem.

## Możliwość uniknięcia ciąży w czasie, gdy małżeństwo nie planuje poczęcia dziecka

Poznanie własnego rytmu płodności umożliwia uniknięcie ciąży poprzez zaniechanie współżycia w dniach płodnych. Jest to całkowicie nieszkodliwa, bo zgodna z naturą, metoda rozpoznawania płodności. Warto ją polecić szczególnie kobietom mającym nieregularne cykle, gdyż daje informację bieżącą: „Codziennie wiem, czy jestem płodna, czy nie”.

## Znajomość dokładnej daty poczęcia dziecka

Małżeństwo planujące poczęcie dziecka podejmuje współżycie w okresie płodnym i... czeka. Druga faza cyklu trwa, jak już wiecie, 12–16 dni. Jeśli po 20 dniach od oznaczonego dnia owulacji nie wystąpi miesiączka, można zawołać: „Hej! Jak się masz, mój dwudziestodniowy maluszek!”

Świadomość faktu bycia w ciąży jest dla kobiety – i jej dziecka – bardzo ważna: młodziutki, rozwijający się zarodek jest bardzo wrażliwy na wszelkie czynniki mogące zakłócić jego rozwój. Kobieta już od pierwszych dni ciąży może dbać o niego, nie paląc papierosów, nie pijąc alkoholu, unikając kontaktu z toksycznymi substancjami, nie biorąc szkodzących dziecku leków. Ileż kobiet przeżywa dramaty i niepokój o zdrowie swego dziecka, myśląc: „Gdybym wtedy wiedziała, że jestem w ciąży...”



## Umacnianie więzi małżeńskiej

Stosowanie naturalnego planowania poczęć wymaga od małżonków stałego porozumiewania się, dialogu, przyjęcia wspólnej postawy wobec spraw współżycia małżeńskiego. Sprzyja to pogłębianiu się więzi między małżonkami. Płodność nie jest już wyłącznie sprawą kobiety („czy pamiętałaś o pigułce?”) bądź tylko mężczyzny („kup te prezerwatywy”), jest sprawą wspólną. Dla kobiety pełna świadomość stanu, w jakim aktualnie znajduje się jej organizm, ma ogromne znaczenie. Oprócz satysfakcji z poznania siebie i licznych korzyści, omówionych powyżej, daje także drobne, życiowe udogodnienia, jak choćby to, że... nigdy nie zaskoczy ją miesiączka.

*Opracowała Grażyna Węglarczyk*



## Zadanie

Płodność w aspekcie ekologii.

Jakie korzyści może małżeństwu przynieść stosowanie naturalnego planowania rodziny?

- a) aspekt zdrowia prokreacyjnego kobiety,
- b) aspekt psychologiczny mężczyzny,
- c) aspekt zdrowia poczętego dziecka.

Swoją wypowiedź prześlij nauczycielowi.