

więź

relacja

wież

relacja

wież

mitość

relacja

wież

szacunek *mitość*

relacja *wierność*

wież

szacunek *mitość*

dar z siebie *wierność*

relacja

wieź

szacunek *mitość*

dar z siebie *wierność*

relacja

wieź

szacunek *miłość*

wytrwałość

dar z siebie *wierność*
relacja *dojrzałość*
wieź
szacunek *miłość*
wytrwałość

dar z siebie *wierność*

relacja

dojrzałość

wieź

szacunek

miłość

Wspólne wartości

wytrwałość

dar z siebie *wierność*

relacja

dojrzałość

praca

wieź

nad sobą

szacunek

miłość

Wspólne wartości

wytrwałość

dar z siebie

intymność

wierność

relacja

dojrzałość

praca

wieź

nad sobą

szacunek

miłość

Wspólne wartości

wytrwałość

troska

intymność

dar z siebie

wierność

relacja

dojrzałość

praca

wieź

nad sobą

szacunek

miłość

Wspólne wartości

wytrwałość

troska

intymność

dar z siebie

wierność

relacja

dojrzałość

praca

wieź

nad sobą

czułość

szacunek

miłość

Wspólne wartości

wytrwałość

troska

intymność

dar z siebie

wierność

dotyk

relacja

dojrzałość

praca

wieź

nad sobą

czułość

szacunek

miłość

Wspólne wartości

wytrwałość

troska

intymność

dar z siebie

wierność

dotyk

relacja

delikatność

dojrzałość

praca

wieź

nad sobą

czułość

szacunek

miłość

Wspólne wartości

wytrwałość

troska *intymność*
dar z siebie *wierność*
dotyk *relacja* *delikatność*
praca *dojrzałość*
nad sobą *wieźć* *szacunek* *czułość*
seksualność *miłość*
Wspólne wartości *wytrwałość*

seksualność

seksualność

plodność

seksualność

plodność

rodzicielstwo

seksualność

ptodność *więź*

rodzicielstwo

**... Bóg im błogosławił, mówiąc do nich:
Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię
i uczynili ją sobie poddaną”.**

Rdz 1, 28a

Naturalne **Metody** **Rozpoznawania** **Płodności**

Czym są naturalne metody rozpoznawania płodności ?

Czym są naturalne metody rozpoznawania płodności ?

**Pozwalają na podstawie wiedzy biologicznej rozpoznać
rytm płodności i niepłodności kobiety.**

Są także pomocne w diagnozowaniu niektórych schorzeń.

Czym są naturalne metody rozpoznawania płodności ?

Pozwalają na podstawie wiedzy biologicznej rozpoznać rytm płodności i niepłodności kobiety.

Są także pomocne w diagnozowaniu niektórych schorzeń.

Opierają się na obserwacji własnego cyklu miesięczkowego kobiety

Czym są naturalne metody rozpoznawania płodności ?

Pozwalają na podstawie wiedzy biologicznej rozpoznać rytm płodności i niepłodności kobiety.

Są także pomocne w diagnozowaniu niektórych schorzeń.

Opierają się na obserwacji własnego cyklu miesiączkowego kobiety

Są oparte na wiedzy medycznej, szczególnie opracowane w sposób naukowy i poparte doświadczeniem wielu małżeństw.

Zalety stosowania NMRP

Zalety stosowania NMRP

Są w pełni zdrowe! Nie szkodzą organizmowi kobiety ani mężczyzny.

Zalety stosowania NMRP

Są w pełni zdrowe! Nie szkodzą organizmowi kobiety ani mężczyzny.

Uczą dbałości o zdrowie, umożliwiają kobiecie lepsze poznanie swojego ciała, a obojgu małżonkom zrozumienie ich płodności.

Zalety stosowania NMRP

Są w pełni zdrowe! Nie szkodzą organizmowi kobiety ani mężczyzny.

Uczą dbałości o zdrowie, umożliwiają kobiecie lepsze poznanie swojego ciała, a obojgu małżonkom zrozumienie ich płodności.

Respektują prawa natury, są ekologiczne, wykluczają jakąkolwiek ingerencję w poprawnie funkcjonujący organizm człowieka.

Zalety stosowania NMRP c.d.

Zakładają pełną akceptację samego siebie oraz współmałżonka takim jakim jest, wraz ze swoją i jego płodnością (szacunek).

Zalety stosowania NMRP c.d.

Zakładają pełną akceptację samego siebie oraz współmałżonka takim jakim jest, wraz ze swoją i jego płodnością (szacunek).

Zachowują pełnię aktu małżeńskiego, pozwalają małżonkom na pełną radość obcowania ze sobą (pełna akceptacja).

Zalety stosowania NMRP c.d.

Zakładają pełną akceptację samego siebie oraz współmałżonka takim jakim jest, wraz ze swoją i jego płodnością (szacunek).

Zachowują pełnię aktu małżeńskiego, pozwalają małżonkom na pełną radość obcowania ze sobą (pełna akceptacja).

Mogą być stosowane przez małżonków zarówno w celu zaplanowania poczęcia dziecka, jaki i odłożenia poczęcia.

Zalety stosowania NMRP c.d.

Zakładają pełną akceptację samego siebie oraz współmałżonka takim jakim jest, wraz ze swoją i jego płodnością (szacunek).

Zachowują pełnię aktu małżeńskiego, pozwalają małżonkom na pełną radość obcowania ze sobą (pełna akceptacja).

Mogą być stosowane przez małżonków zarówno w celu zaplanowania poczęcia dziecka, jaki i odłożenia poczęcia.

Są tanie i skuteczne

Wyzwania związane ze stosowaniem NMRP

Wyzwania związane ze stosowaniem NMRP

- **Zaangażowanie czasu i własnej aktywności w nauczanie się metody**

Wyzwania związane ze stosowaniem NMRP

- **Zaangażowanie czasu i własnej aktywności w nauczanie się metody**
- **Systematyczność obserwacji**

Wyzwania związane ze stosowaniem NMRP

- **Zaangażowanie czasu i własnej aktywności w nauczanie się metody**
- **Systematyczność obserwacji**
- **Współdziałanie małżonków**
 - **co najmniej akceptacja metody przez męża** 😊

Wyzwania związane ze stosowaniem NMRP

- **Zaangażowanie czasu i własnej aktywności w nauczenie się metody**
- **Systematyczność obserwacji**
- **Współdziałanie małżonków**
 - **co najmniej akceptacja metody przez męża** 😊
- **Rezygnacja ze współżycia seksualnego w okresie płodności, jeżeli nie planuje się poczęcia dziecka.**

Wyzwania związane ze stosowaniem NMRP

- **Zaangażowanie czasu i własnej aktywności w nauczenie się metody**
- **Systematyczność obserwacji**
- **Współdziałanie małżonków**
 - **co najmniej akceptacja metody przez męża** 😊
- **Rezygnacja ze współżycia seksualnego w okresie płodności, jeżeli nie planuje się poczęcia dziecka.**
- **Z założenia postawa otwarta na życie, gdzie dziecko jest darem, a nie zagrożeniem.**

Ciekawostka

Małżeństwa stosujące NMRP mają większe zadowolenie z seksualności oraz rozwodzą się znacznie rzadziej!

**W grupie par stosujących NMRP wskaźnik rozwodów wynosi tylko 0,2%
W populacji ogólnej około 30% !!!**

Badanie w USA przeprowadzone w 2004 roku na grupie 505 par małżeńskich stosujących NMRP. <http://www.physiciansforlife.org/divorce-rate-comparisons>,

Płodność kobiety jest cykliczna, uzależniona od zmian hormonalnych zachodzących podczas każdego cyklu miesięczkowego.

Płodność kobiety jest cykliczna, uzależniona od zmian hormonalnych zachodzących podczas każdego cyklu miesięczkowego.

Płodność mężczyzny jest stała, oznacza to, że mężczyzna od osiągnięcia dojrzałości płciowej do późnej starości jest stale płodny.

Ciekawostki

Ciekawostki

- komórka jajowa żyje do **24 godzin**, zdolna do zapłodnienia przez **12 godzin**, w niektórych przypadkach nawet około **6 godzin**

Ciekawostki

- komórka jajowa żyje do **24 godzin**, zdolna do zapłodnienia przez **12 godzin**, w niektórych przypadkach nawet około **6 godzin**
- czas życia plemnika zależy od środowiska, w którym się znajdzie (w niekorzystnych warunkach żyje od **0,5 do 24 h**, w idealnych warunkach żyje do **7 dni** zwykle **3 do 6 dni**)

Ciekawostki

- komórka jajowa żyje do **24 godzin**, zdolna do zapłodnienia przez **12 godzin**, w niektórych przypadkach nawet około **6 godzin**
- czas życia plemnika zależy od środowiska, w którym się znajdzie (w niekorzystnych warunkach żyje od **0,5 do 24 h**, w idealnych warunkach żyje do **7 dni** zwykle **3 do 6 dni**)
- Podczas każdego wytrysku w kilku ml nasienia znajduje się około **350 – 500 mln** plemników.

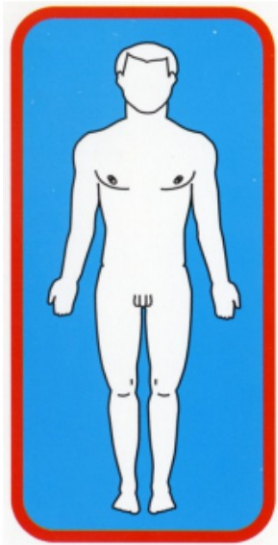
Ciekawostki

- komórka jajowa żyje do **24 godzin**, zdolna do zapłodnienia przez **12 godzin**, w niektórych przypadkach nawet około **6 godzin**
- czas życia plemnika zależy od środowiska, w którym się znajdzie (w niekorzystnych warunkach żyje od **0,5 do 24 h**, w idealnych warunkach żyje do **7 dni** zwykle **3 do 6 dni**)
- Podczas każdego wytrysku w kilku ml nasienia znajduje się około **350 – 500 mln** plemników.
- Według norm za prawidłową koncentrację plemników uznaje się **15-20 mln** plemników w 1 ml nasienia. Ponad połowę powinny stanowić żywe plemniki.

Podsumujmy

Płodność pary ludzkiej jest sumą płodności kobiety i mężczyzny, jednakże uwarunkowanej cyklicznością płodności kobiety.

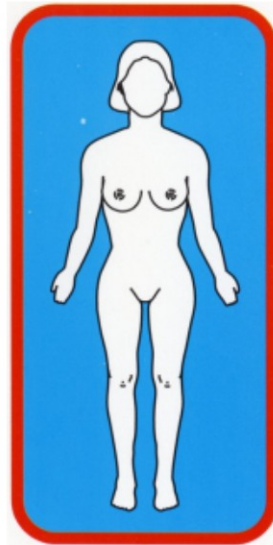
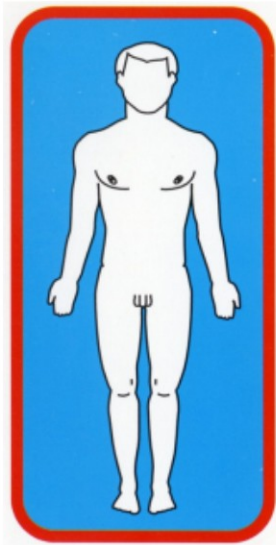
Płodność pary ludzkiej jest sumą płodności kobiety i mężczyzny, jednakże uwarunkowanej cyklicznością płodności kobiety.



Plemniki

żyje do 7 dni
w śluzie płodnym
kobiety

Płodność pary ludzkiej jest sumą płodności kobiety i mężczyzny, jednakże uwarunkowanej cyklicznością płodności kobiety.



Plemnik

żyje do 7 dni
w śluzie płodnym
kobiety

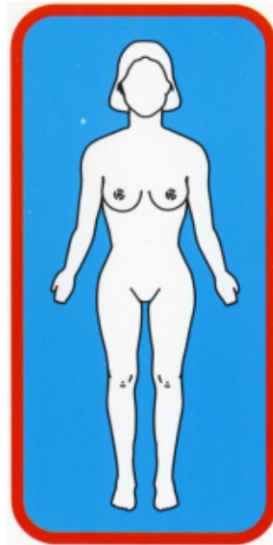
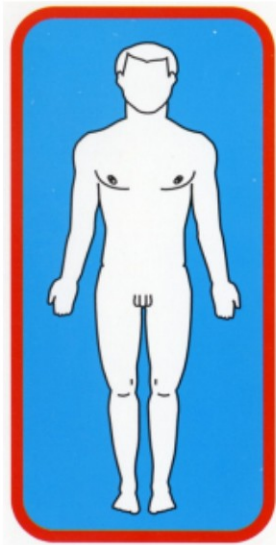


Krypty szyjkowe



Śluz płodny

Płodność pary ludzkiej jest sumą płodności kobiety i mężczyzny, jednakże uwarunkowanej cyklicznością płodności kobiety.



Plemniki

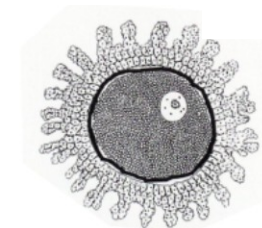
żyje do 7 dni
w śluzie płodnym
kobiety



Krypty szyjkowe



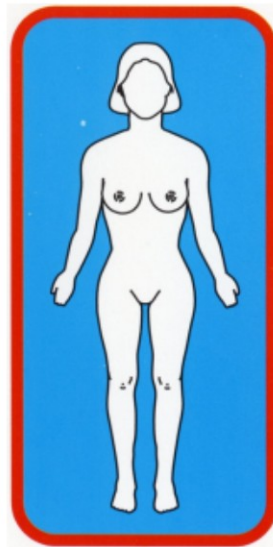
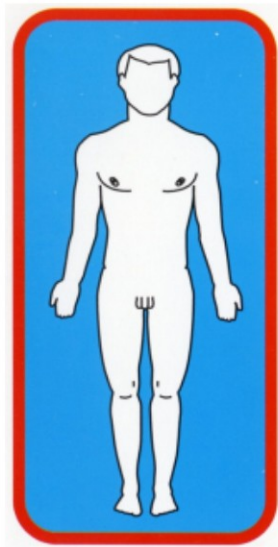
Śluz płodny



Komórka jajowa

Żyje do 24 godz.,
zdolna do zapłodnienia do 12 godz.

Płodność pary ludzkiej jest sumą płodności kobiety i mężczyzny, jednakże uwarunkowanej cyklicznością płodności kobiety.



Plemniki

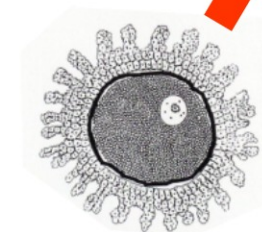
żyje do 7 dni
w śluzie płodnym
kobiety



Krypty szyjkowe



Śluz płodny



Komórka jajowa

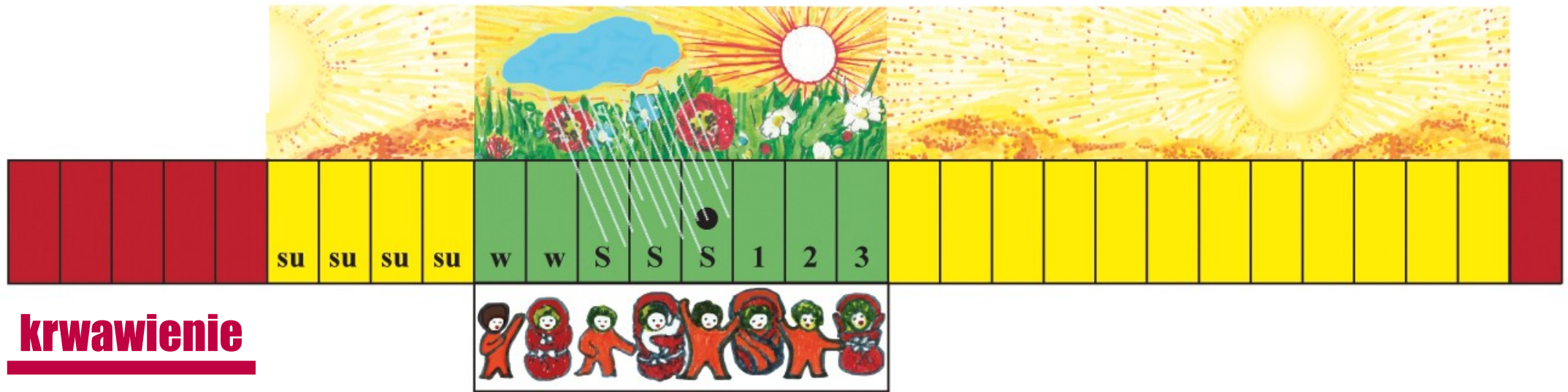
Żyje do 24 godz.,
zdolna do zapłodnienia do 12 godz.



Wspólna płodność pary ludzkiej zależy od czasu przeżycia plemników w śluzie szyjkowym (do 7 dni) i czasu przeżycia komórki jajowej po jajeczkowaniu.

Płodność pary to maks 7 dni w czasie jednego cyklu.

Schemat typowego cyklu miesięczkowego - 29dni

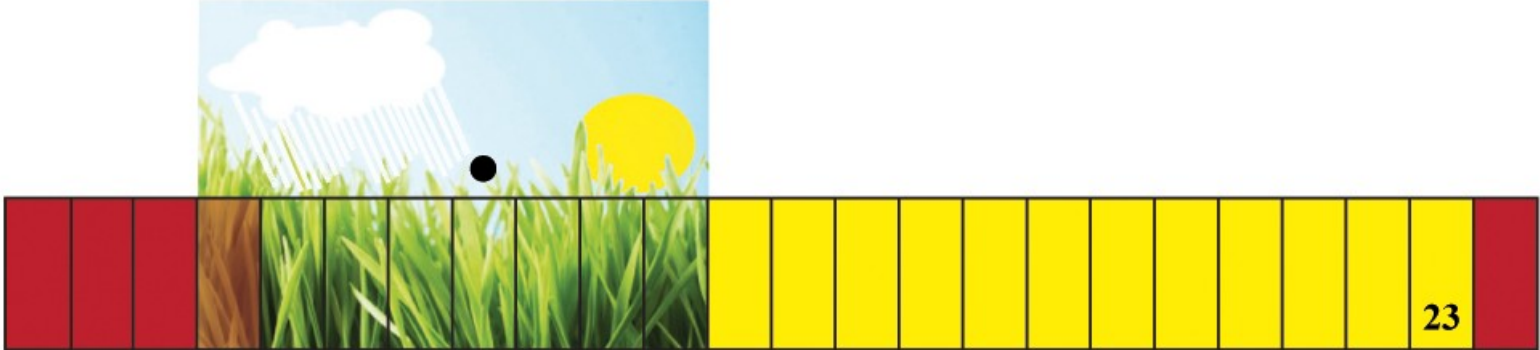


**czas niepłodności
względnej
(przedowulacyjny)**

czas płodności

**czas niepłodności
bezwzględnej
(poowulacyjny)**

Ciekawostka



CYKL KRÓTSZY

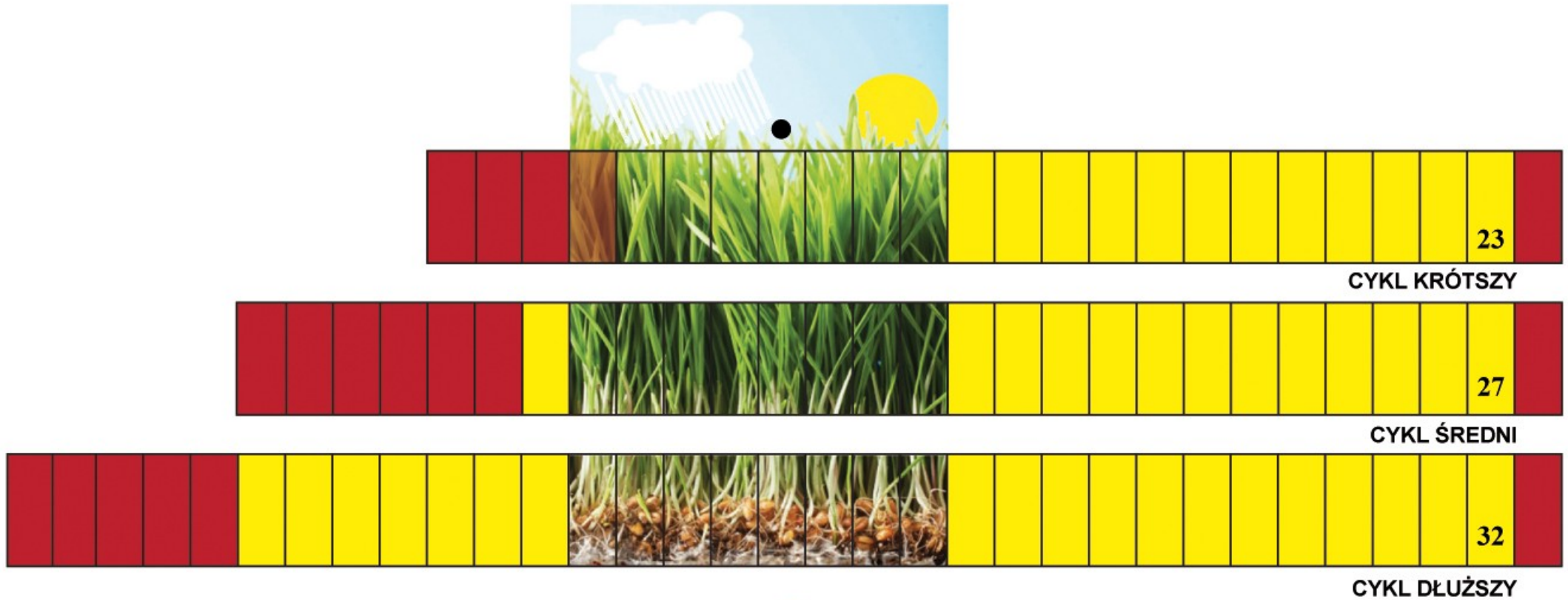


CYKL ŚREDNI



CYKL DŁUŻSZY

Ciekawostka



Niezależnie od długości cyklu czas niepłodności
bezwzględnej jest stały i wynosi 2 tyg +/- 2 dni

PARA MAŁŻEŃSKA:

PARA MAŁŻEŃSKA:

1. Może planować poczęcie dziecka.

PARA MAŁŻEŃSKA:

- 1. Może planować poczęcie dziecka.**
- 2. Może planować odłożenie poczęcia.**

PARA MAŁŻEŃSKA:

- 1. Może planować poczęcie dziecka.**
- 2. Może planować odłożenie poczęcia.**
- 3. Może planować nie mieć więcej dzieci.**

PARA MAŁŻEŃSKA:

- 1. Może planować poczęcie dziecka.**
- 2. Może planować odłożenie poczęcia.**
- 3. Może planować nie mieć więcej dzieci.**

MAŁŻONKOWIE MOGĄ TO OSIĄGNAĆ POPRZEZ:

PARA MAŁŻEŃSKA:

- 1. Może planować poczęcie dziecka.**
- 2. Może planować odłożenie poczęcia.**
- 3. Może planować nie mieć więcej dzieci.**

MAŁŻONKOWIE MOGĄ TO OSIĄGNAĆ POPRZEZ:

- 1. Poznanie naturalnego rytmu płodności i kierowanie się tą wiedzą**

PARA MAŁŻEŃSKA:

- 1. Może planować poczęcie dziecka.**
- 2. Może planować odłożenie poczęcia.**
- 3. Może planować nie mieć więcej dzieci.**

MAŁŻONKOWIE MOGĄ TO OSIĄGNAĆ POPRZEZ:

- 1. Poznanie naturalnego rytmu płodności i kierowanie się tą wiedzą**
- 2. Stosowanie antykoncepcji**

PARA MAŁŻEŃSKA:

- 1. Może planować poczęcie dziecka.**
- 2. Może planować odłożenie poczęcia.**
- 3. Może planować nie mieć więcej dzieci.**

MAŁŻONKOWIE MOGĄ TO OSIĄGNAĆ POPRZEZ:

- 1. Poznanie naturalnego rytmu płodności i kierowanie się tą wiedzą**
- 2. Stosowanie antykoncepcji**
- 3. Liczenie na łut szczęścia .**

Rodzaje NMRP:

Rodzaje NMRP:

METODY JEDNOWSKAŹNIKOWE:

- 1. metoda termiczna ścista – *obserwacja PTC***
- 2. metoda owulacji – Billingsa – *obserwacja śluzu szyjkowego***

Rodzaje NMRP:

METODY JEDNOWSKAŹNIKOWE:

- 1. metoda termiczna ścista – *obserwacja PTC***
- 2. metoda owulacji – Billingsa – *obserwacja śluzu szyjkowego***

METODY WIELOWSKAŹNIKOWE:

metody objawowo-termiczne

Rodzaje NMRP:

METODY JEDNOWSKAŹNIKOWE:

- 1. metoda termiczna ścisła – *obserwacja PTC***
- 2. metoda owulacji – Billingsa – *obserwacja śluzu szyjkowego***

METODY WIELOWSKAŹNIKOWE:

metody objawowo-termiczne

- *polegają na pomiarze PTC, obserwacji śluzu szyjkowego, badaniu szyjki macicy oraz obliczeniach.***
(np. metoda Rötzera, Angielska, dr Kramarek, Kelly&Flynn, Kippleyów)

„KALENDARZYK MAŁŻEŃSKI”

(czyli metoda rytmu lub Ogino-Knaussa)

„KALENDARZYK MAŁŻEŃSKI”

(czyli metoda rytmu lub Ogino-Knaussa)

jest obecnie metodą o znaczeniu jedynie

HISTORYCZNYM

„KALENDARZYK MAŁŻEŃSKI”

(czyli metoda rytmu lub Ogino-Knaussa)

jest obecnie metodą o znaczeniu jedynie

HISTORYCZNYM

Metody wieloskaźnikowe

Metody wieloskaźnikowe

Umożliwiają **określenie czasu płodności i niepłodności w:**

Metody wielowskaźnikowe

Umożliwiają **określenie czasu płodności i niepłodności w:**

- typowych cyklach miesięczkowych,

Metody wielowskaźnikowe

Umożliwiają **określenie czasu płodności i niepłodności w:**

- **typowych cyklach miesięczkowych,**
- **sył. szczególnych:**

Metody wielowskaźnikowe

Umożliwiają **określenie czasu płodności i niepłodności w:**

- **typowych cyklach miesięczkowych,**
- **sył. szczególnych:**
 - **np. po porodzie,**

Metody wieloskaźnikowe

Umożliwiają **określenie czasu płodności i niepłodności w:**

- **typowych cyklach miesięczkowych,**
- **sył. szczególnych:**
 - **np. po porodzie,**
 - **po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej**

Metody wieloskaźnikowe

Umożliwiają **określenie czasu płodności i niepłodności w:**

- **typowych cyklach miesięczkowych,**
- **syt. szczególnych:**
 - **np. po porodzie,**
 - **po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej**
 - **usunięciu wkładki domacicznej**

Metody wieloskaźnikowe

Umożliwiają **określenie czasu płodności i niepłodności w:**

- **typowych cyklach miesięczkowych,**
- **sył. szczególnych:**
 - **np. po porodzie,**
 - **po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej**
 - **usunięciu wkładki domacicznej**
 - **w premenopauzie, itp.)**

Metody wieloskażnikowe

Umożliwiają **określenie czasu płodności i niepłodności w:**

- **typowych cyklach miesięczkowych,**
- **syt. Szczególnych:**
 - **np. po porodzie,**
 - **po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej**
 - **usunięciu wkładki domacicznej**
 - **w premenopauzie, itp.)**

Metody wieloskażnikowe stosowane zgodnie z zasadami są **bardzo skuteczne zarówno w zaplanowaniu jak i odłożeniu poczęcia**

Skuteczność metod w odłożeniu poczęcia

Skuteczność metod w odłożeniu poczęcia

**Naturalne
Metody
Wieloskaźnikowe**

99,1%-99,9%

Skuteczność metod w odłożeniu poczęcia

**Naturalne
Metody
Wieloskaźnikowe**

99,1%-99,9%

Metody antykoncepcyjne

Śr. plemnikobójcze – 72%-82%

Stosunek przerywany – 88%-96%

Prezerwatywa – 82%-98%

Pigułki hormonalne – 91%-99,7%

Wkładki domaciczne – 96,5%-99,8%

Sterylizacja – 99,5%-99,8%

Skuteczność metod w zaplanowaniu poczęcia

Skuteczność metod w zaplanowaniu poczęcia

**Naturalne
Metody
Wieloskaźnikowe**

67,3%*

* średnia z badań wielu autorów

Skuteczność metod w zaplanowaniu poczęcia

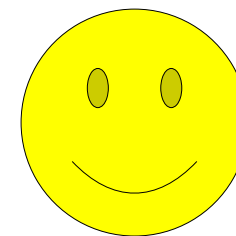
**Naturalne
Metody
Wieloskaźnikowe**

67,3%*

* średnia z badań wielu autorów

Antykoncepcja

0,0%



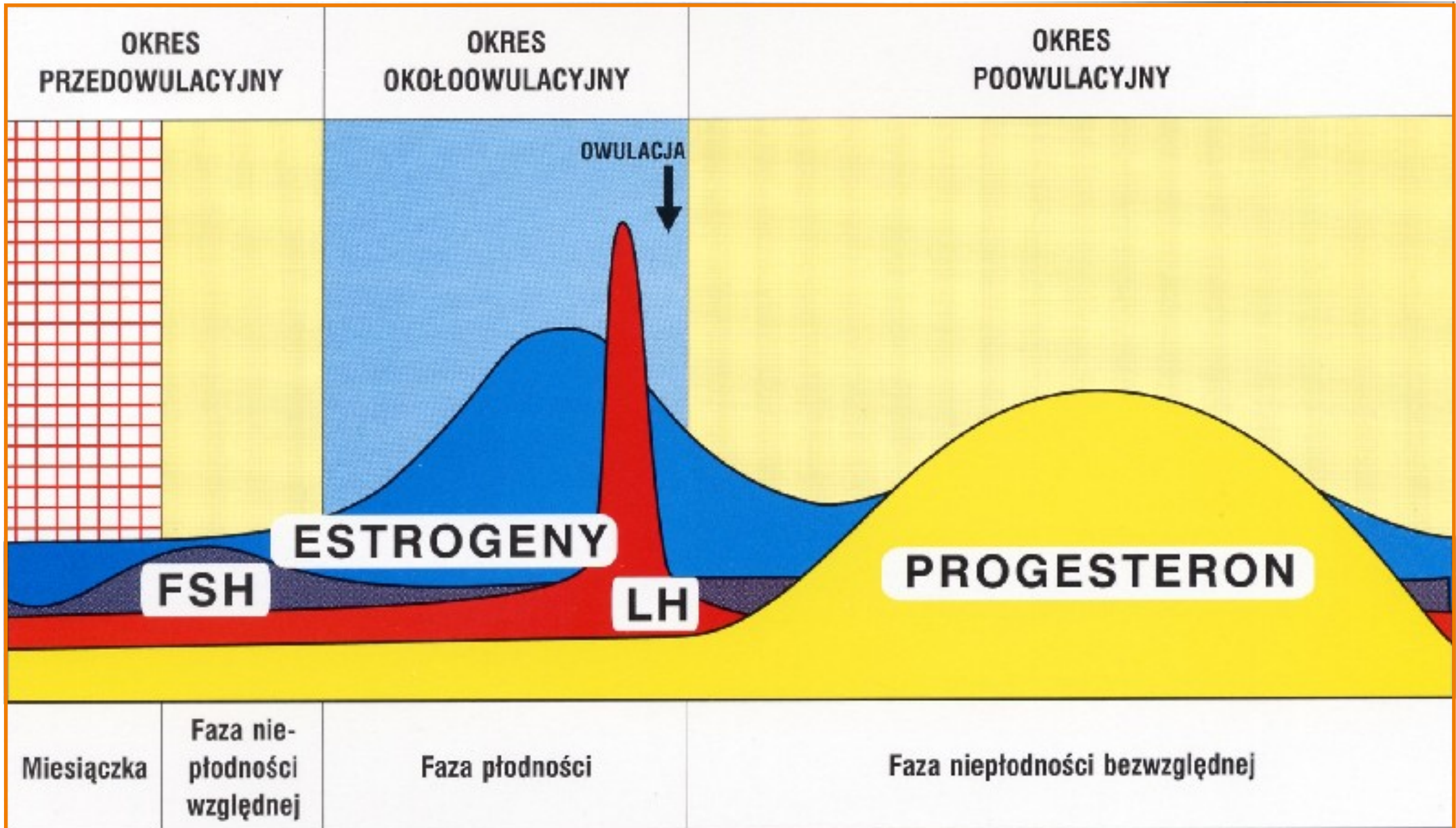
Podczas cyklu miesięczkowego

hormony jajnikowe: **estrogeny** i **progesteron**
wywołują określone zmiany w organizmie,
które można zaobserwować i zinterpretować
rozpoznając w ten sposób
czas **płodności i niepłodności** w cyklu.

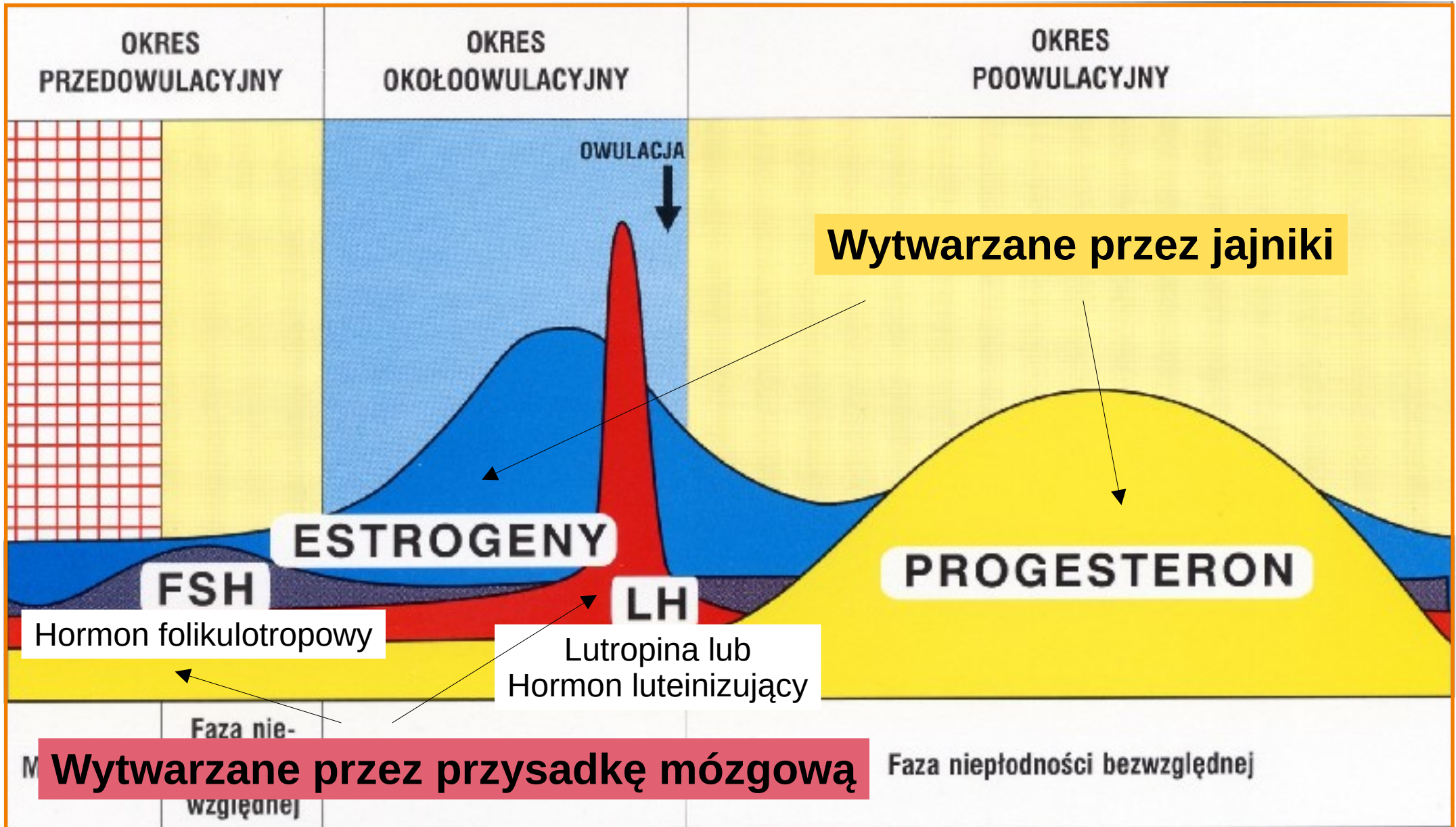
Zmiany te to wskaźniki płodności.

Zmiany stężeń hormonów podczas cyklu miesięczkowego

Zmiany stężeń hormonów podczas cyklu miesięczkowego



Zmiany stężeń hormonów podczas cyklu miesiączkowego





ESTROGENY

poprawiają wygląd i nastrój
dodają energii i witalności

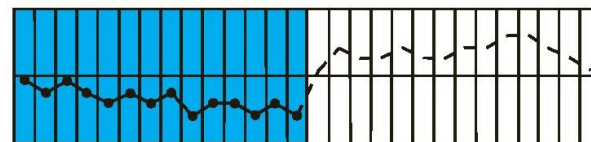
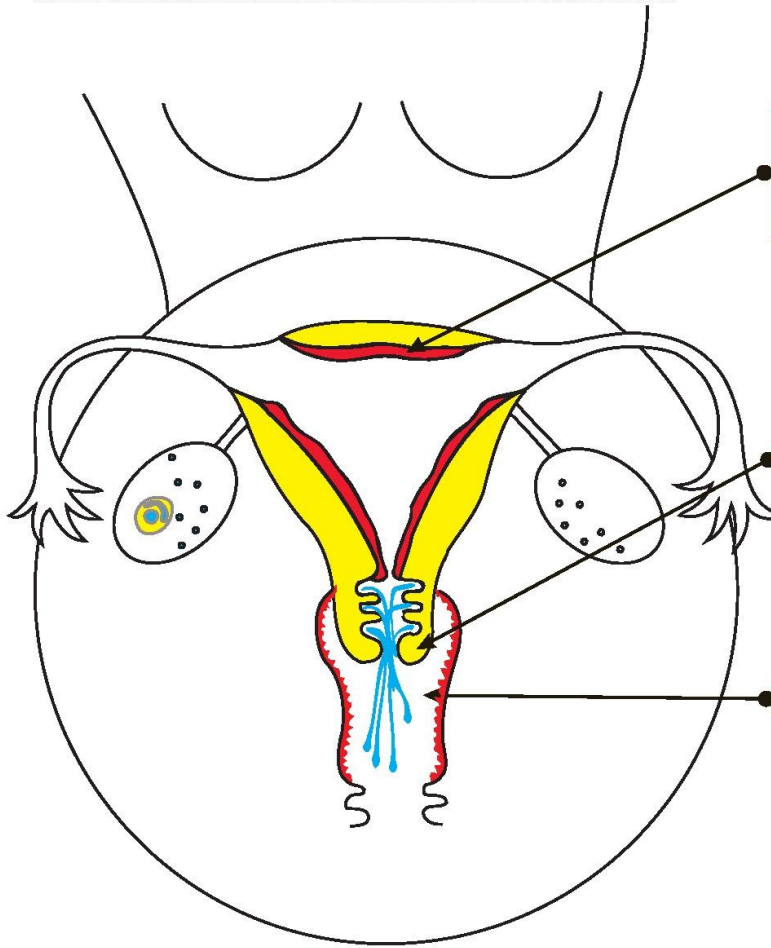
regenerują i odbudowują
 błonę śluzową macicy

szyjka macicy

unoszą się, otwierają się,
stają się miękkie

śluz zmienia się z gęstego
w przejrzysty i rozciągliwy

podstawowa temperatura ciała
pozostaje na niższym poziomie





PROGESTERON

obniża nastrój, wycisza
może wpływać negatywnie na wygląd
(np przetłuszczanie włosów, skóry)

piersi stają się pełne

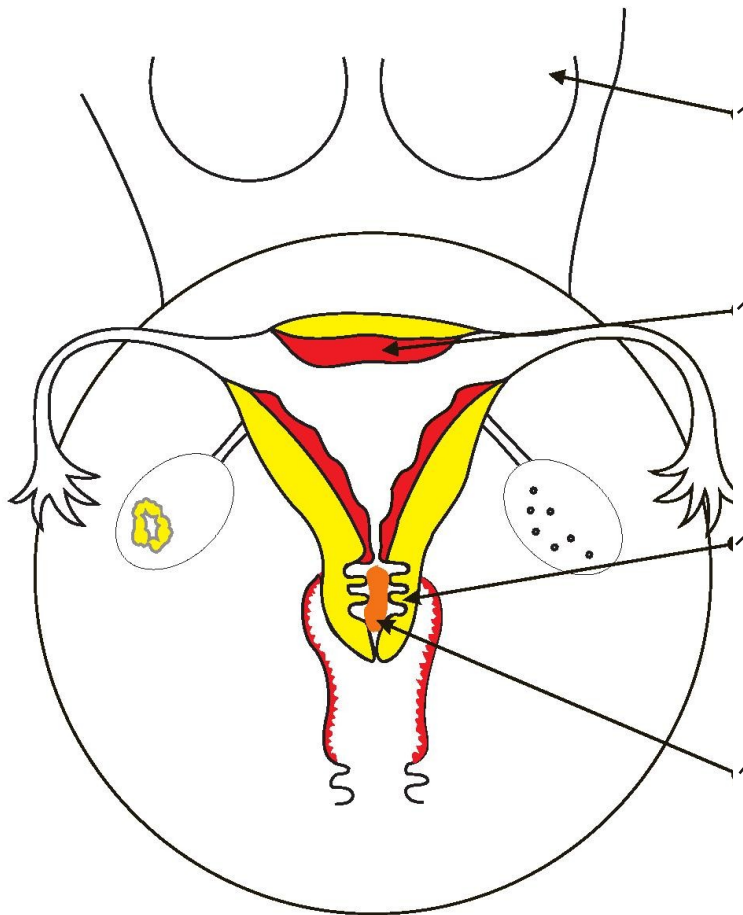
przemiany wydzielnicze w
błonie śluzowej macicy
(gromadzenie glikogenu)

szyjka macicy

obniża i zamyka się, twardnieje

śluz tworzy gęsty czop w szyjce macicy

podstawowa temperatura ciała
jest podwyższona



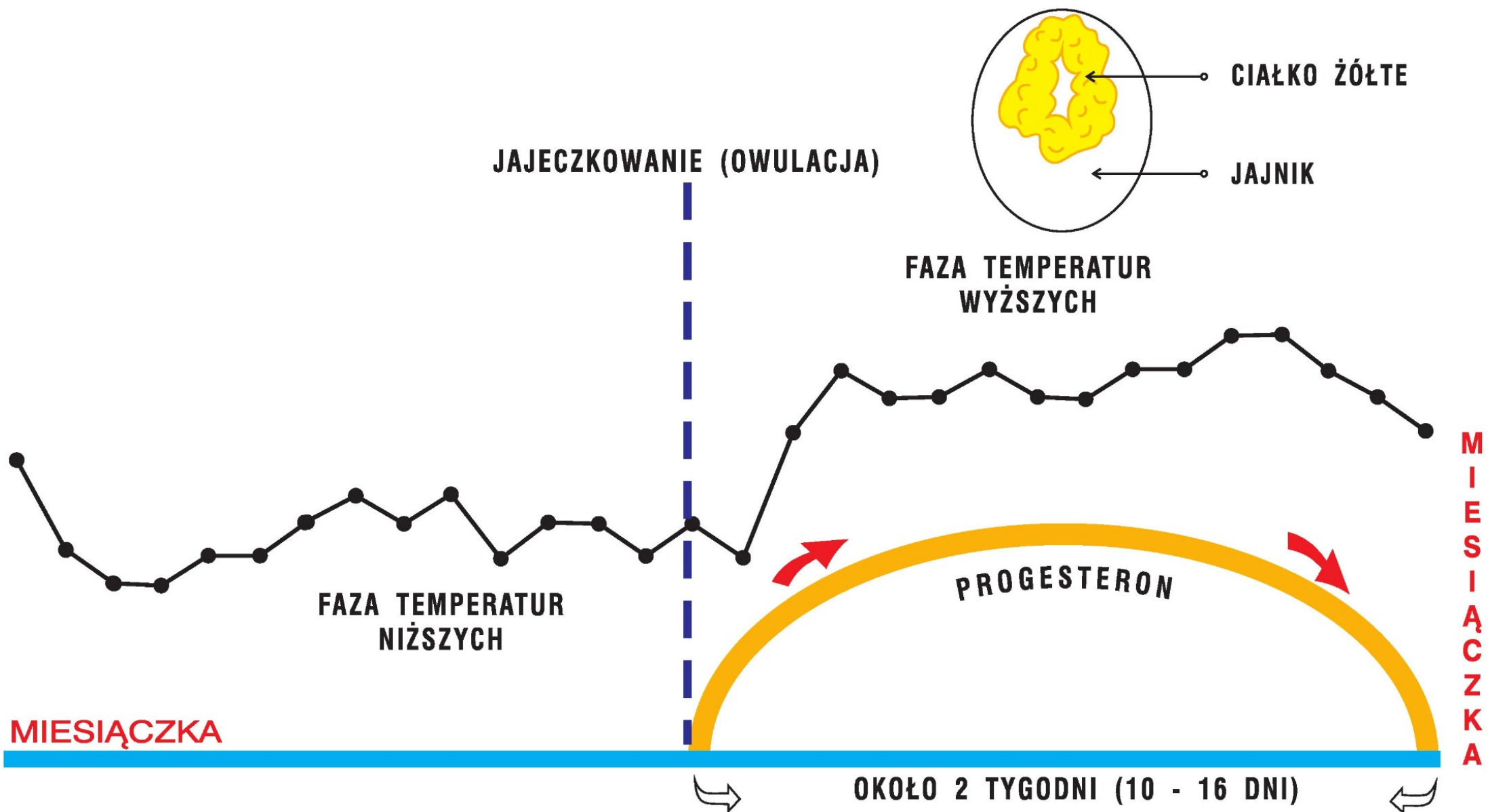
WSKAŹNIKI PŁODNOŚCI

1.

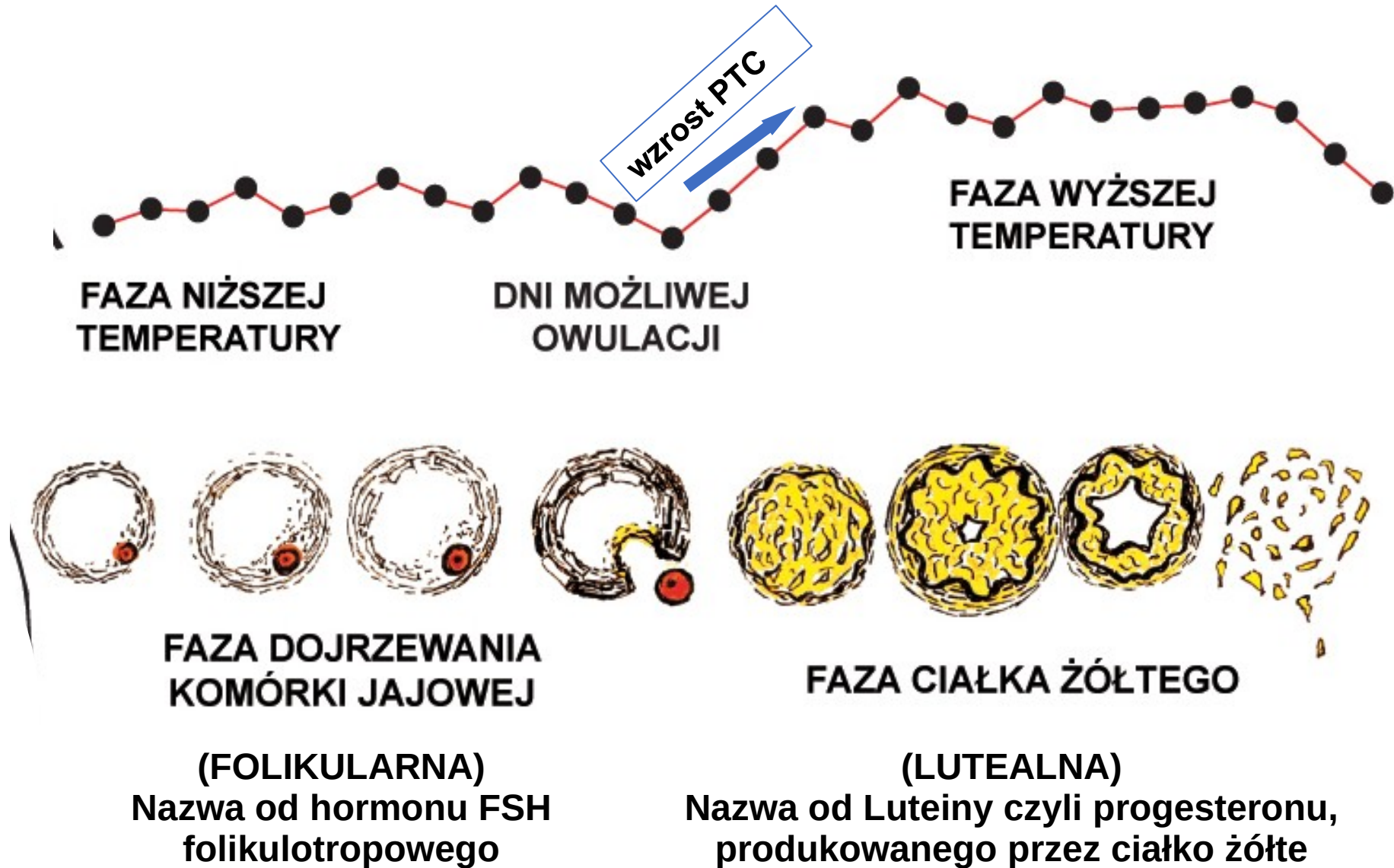
PTC

Podstawowa Temperatura Ciała

PODSTAWOWA TEMPERATURA CIAŁA (PTC)



Przebieg PTC w cyklu miesięczkowym

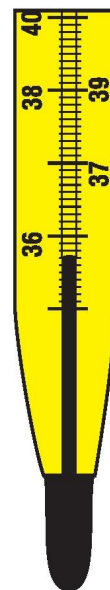
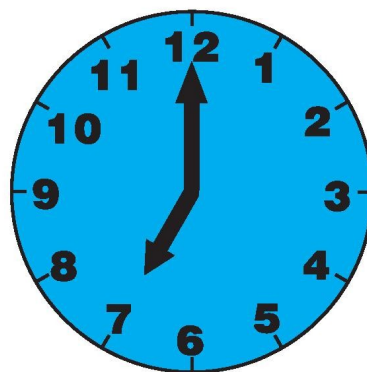


ZASADY MIERZENIA PODSTAWOWEJ TEMPERATURY CIAŁA (PTC)

Termometr przygotowujemy wieczorem

Temperaturę mierzymy:

- po nocnym lub dziennym spoczynku (min. 1-3 godziny wypoczynku)
- najlepiej o tej samej porze
- tym samym termometrem
- w wybranym miejscu, nie zmieniając go w czasie cyklu:
 - w ustach - w stałym punkcie pod językiem, lub
 - w pochwie, lub
 - w odbycie
- czas mierzenia zależy od rodzaju termometru



Przestrzegamy zasad:

- temperaturę zapisujemy zaraz po zmierzeniu
- zaznaczamy zakłócenia np.:
 1. dolegliwości chorobowe (katar, ból gardła itp.)
 2. przyjmowane leki
 3. silne przeżycia psychiczne
 4. przemęczenie
 5. różnice w porze pomiaru przekraczające 1 godz.
 6. zmiany klimatu (podróże)
 7. spożycie alkoholu
 8. zmianę termometru
- każdy cykl na osobnej karcie

Termometry owulacyjne do pomiaru PTC



Cieczowy z rozciągniętą skalą



**Elektroniczny
np Microlife MT16C2**



Korekty pomiarów PTC

Możliwe są korekty pomiarów PTC w przypadku pomiaru o innej niż standardowa godzina.

Korekt dokonuje się tylko w godzinach **4.00-11.00**

Zasada:

PTC rośnie o **0,1°C** na godzinę.

Gdy mierzymy później, odejmujemy **0,1°C*I.godzin**

Gdy mierzymy wcześniej do wyniku dodajemy **0,1°C*I.godz**

2.

Śluz szyjkowy

Śluz szyjkowy – zasady obserwacji

Śluz szyjkowy – zasady obserwacji

- ➔ kilka razy w ciągu dnia, podczas przebywania w toalecie (zwracamy uwagę na odczucia na zewnętrznych narządach płciowych jak i dokonujemy obserwacji śluzu w toalecie),

Śluz szyjkowy – zasady obserwacji

- ➔ kilka razy w ciągu dnia, podczas przebywania w toalecie (zwracamy uwagę na odczucia na zewnętrznych narządach płciowych jak i dokonujemy obserwacji śluzu w toalecie),
- ➔ przed lub po oddaniu moczu, przecierając zewnętrzne narządy płciowe papierem toaletowym od przodu do tyłu,

Śluz szyjkowy – zasady obserwacji

- ➔ kilka razy w ciągu dnia, podczas przebywania w toalecie (zwracamy uwagę na odczucia na zewnętrznych narządach płciowych jak i dokonujemy obserwacji śluzu w toalecie),
- ➔ przed lub po oddaniu moczu, przecierając zewnętrzne narządy płciowe papierem toaletowym od przodu do tyłu,
- ➔ wieczorem zapisuje się najlepszy objaw płodności chociażby pojawił się tylko 1 raz w ciągu danego dnia.

Śluz szyjkowy – zasady obserwacji

Śluz szyjkowy – zasady obserwacji

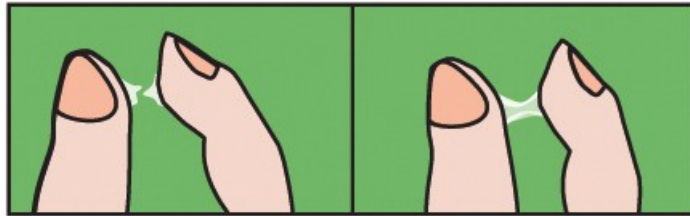
- ➔ **Obserwacji sprzyja noszenie bawełnianej bielizny (bielizna z materiałów syntetycznych może wywołać wrażenie mokrości niezwiązanej ze śluzem).**

Śluz szyjkowy – zasady obserwacji

- ➔ Obserwacji sprzyja noszenie bawełnianej bielizny (bielizna z materiałów syntetycznych może wywołać wrażenie mokrości niezwiązanej ze śluzem).**
- ➔ W przypadku problemów z obserwacją śluzu zaleca się rezygnację z wkładek higienicznych, tamponów, płynów do higieny intymnej, zapachowego papieru toaletowego, luźniejszej bielizny**

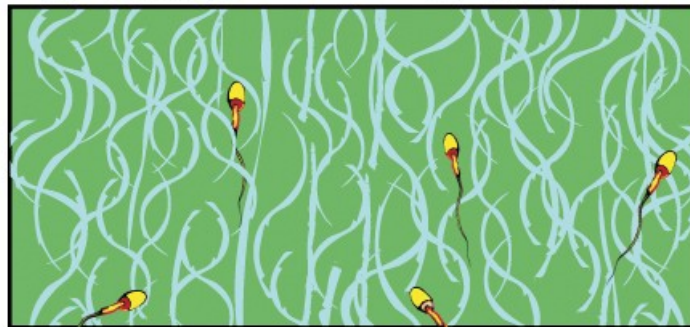
Śluz szyjkowy i odczucia objawami płodności

GORSZEJ JAKOŚCI



b - białawy
ml - mleczny
gr - grudkowaty
kr - jak krem

m - mętny
ż - żółty
żt - żółtawy
kl - kleisty



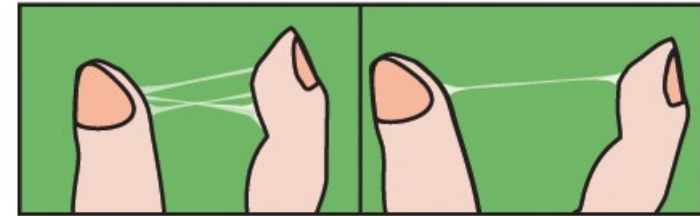
w - wnikliwa obserwacja
wl - wilgotność w okolicy
przedsionka pochwy

SLUZ

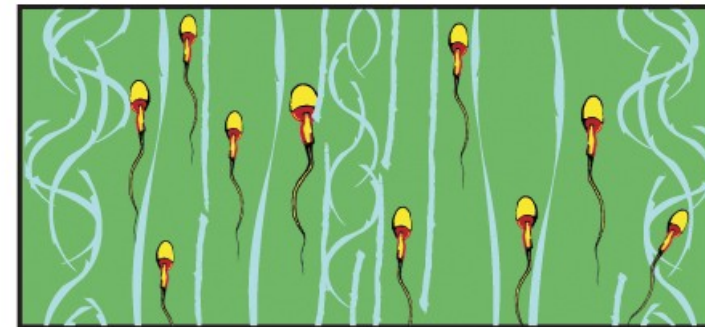
TO CO KOBIETA
CZUJE, JEST TAK
SAMO WAŻNE
JAK TO, CO WIDZI

ODCZUCIA

DOBREJ JAKOŚCI



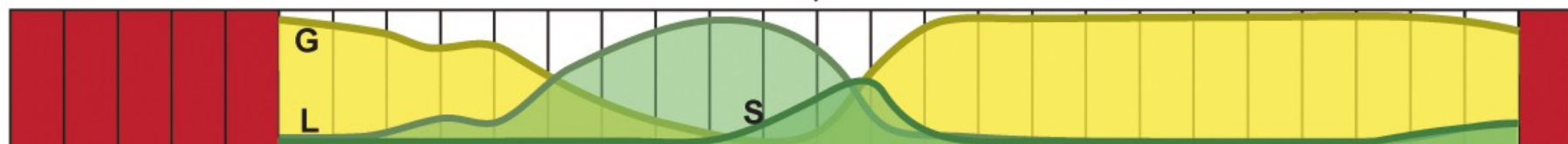
Bj - jak białko jaja
szk - szklisty
pl - płynny



mś - mokro - ślisko
- nabrzmienie
- miękko
- gładko

Objawy najlepszej jakości wskazują
dni optymalnej płodności.

Owulacja



Rodzaje śluzu: **G** – bardzo lepki, **L** – lepkość pośrednia między G i S, **S** – rzadki, wodnisty, bardzo płynny

Schemat zróżnicowania proporcji poszczególnych typów śluzu w kanale szyjki macicy, w zależności od fazy cyklu (opracowany na podstawie E. Odeblada)

Rola śluzu dobrej jakości

- zmienia kwaśne środowisko pochwy na zasadowe (sprzyjające przeżyciu plemników),**
- ułatwia ruchliwość plemników, zawiera substancje odżywcze dla plemników,**
- uzdalnia plemniki do zapłodnienia (kapacytacja)**
- Umożliwia przeżycie plemników do 7 dni (najczęściej 3-6 dni)**

3.

Szyjka macicy

Szyjka macicy – zasady obserwacji

- ➔ **jeden raz w ciągu dnia**
- ➔ **o tej samej porze, najlepiej wieczorem**
- ➔ **w tej samej pozycji,**
- ➔ **jednym palcem lub dwoma,**
- ➔ **palce muszą być czyste, paznokcie krótko obcięte,**

Badanie szyjki nie jest konieczne, u większości kobiet wystarcza obserwacja śluzu na zewnętrznych narządach płciowych i mierzenie temperatury.

Dziękujemy za uwagę



Beata i Szymon Puławscy