

Metoda podwójnego sprawdzania - Angielska



METODY ROZPOZNAWANIA PŁODNOŚCI Fertility Awareness Method www.NPR.pl

METODA PODWÓJNEGO SPRAWDZANIA (ANGIELSKA)

FAZA NIEPŁODNOŚCI PRZEDOWULACYJNEJ (WZGLĘDNEJ)

początek - pierwszy dzień cyklu miesięczkowego (nie wyznacza się tej fazy w pierwszych trzech obserwowanych cyklach miesięczkowych u kobiety rozpoczynającej obserwację, oraz gdy w poprzednim cyklu miesięczkowym nie było wzrostu temperatury).

koniec - wyznaczenie: obliczenia, objaw śluzu i objaw szyki macicy; decyduje objaw, który wystąpi wcześniej.

Obliczenia stosuje się od 4. obserwowanego cyklu miesięczkowego.

1. W cyklach od 4. do 6. włącznie: przyjmujemy jako niepłodność przedowulacyjną pierwsze 5 dni cyklu (reguła pięciu dni) pod warunkiem, że żaden z dotychczasowych obserwowanych cykli nie był krótszy niż 26 dni (pełny wyrostki cykli krótszy niż 26 dni, korzysta się z obliczenia najkrótszego cyklu minus 21 dzień).

2. W cyklach od 7. do 12. od najkrótszego z dotychczas obserwowanych cykli odejmuje się liczbę 21 (nie zastosowanie w przesuniętym przykładowym cyklu).

3. W cyklach od 13. włącznie od najkrótszego z ostatnich dwunastu zaobserwowanych cykli odejmuje się liczbę 20.

4. Dzień uzyskany z obliczeń jest ostatnim dniem niepłodności przedowulacyjnej (tutaj na przykładowej karcie jest to 8. dzień cyklu).

Według objawu śluzu: ostatni dzień odczucia suchości lub ostatni dzień przed pojawieniem się jakiegokolwiek śluzu czy zmiany stanu wydzieliny (na przykładowej karcie zaznaczony w rubryce po prawej stronie 1. dzień wystąpienia śluzu - tutaj: 10. dzień cyklu).

Według objawu szyki: ostatni dzień, gdy szyki jest twarde, zamknięte i małe połączone.

Koniec fazy niepłodności przedowulacyjnej względnie - decyduje ten objaw, który wystąpi najwcześniej (na przykładowej karcie jest to 8. dzień cyklu). W tym dniu w rubryce „dni płodne” wpisujemy X.

METODA PODWÓJNEGO SPRAWDZANIA (ANGIELSKA)

FAZA PŁODNOŚCI OKOŁOWULACYJNEJ

początek

- następnego dnia po dniu wyznaczonym z obliczeń,
- dzień pojawienia się jakiegokolwiek śluzu i/lub zmiany odczucia, względnie dzień zmiany w stanie wydzieliny, *pierwszy dzień po zmianie w objawie śluzu.*

Decyduje dzień, który wystąpi najwcześniej.

koniec

Faza płodności trwa do:

- wieczora 3. dnia niezakłóconych temperatur powyżej linii pokrywającej, pod warunkiem **została zachowana reguła skoku temperatury.**

Reguła skoku jest zachowana wtedy, gdy różnica między najwyższą z sześciu niezakłóconych temperatur niższych, poprzedzających skok, a trzecią kolejną niezakłóconą temperaturą wyższą temperatur wyższych wynosi minimum 0,2 stopnia Celsjusza. Jeżeli reguła skoku nie została zachowana, to należy poczekać do 4. dnia i wtedy wystarczy, aby 4. temperatura znajdowała się nad linią pokrywającą. Faza płodności trwa wtedy do 4. dnia wieczorem.

- wieczora 3. dnia po szczycie objawu śluzu (**S 1 2 3**),
- wieczora 3. dnia po szczycie objawu szyki (**S 1 2 3**).

Decyduje objaw, który wystąpi najpóźniej (*tutaj: płodność kończy się 19. dnia cyklu wieczorem*).

W przypadku obserwacji zarówno śluzu, jak i szyki macicy można zauważyć, że istnieje dość silna korelacja objawów ich szczytów.





ecolife

METODA PODWÓJNEGO SPRAWDZANIA (ANGIELSKA)

Na przedstawionej karcie:

Interpretacja PTC (podstawowej temperatury ciała)

- zakłócenia zaznaczyć kółkiem na krzywej temperatury (*tutaj: 9. dzień cyklu*),
- sprawdzić, czy nastąpił wzrost PTC (skok PTC); dla ułatwienia w trzecim dniu fazy temperatur wyższych stawiamy trzy poprzeczne kreski rozpoczynając od linii pokrywającej,
- narysować linię pokrywającą.

Linia pokrywająca służy do oddzielenia dwóch faz temperatur; powinna przebiegać o 0,025 stopnia Celsjusza (pół kratki) nad najwyższą z sześciu niezakłóconych temperatur poprzedzających skok (należy ponumerować 6 kolejnych niezakłóconych temperatur wstecz, jak na karcie). Powyżej tej linii powinny znaleźć się co najmniej trzy kolejne niezakłócone temperatury, z których trzecia powinna znajdować się co najmniej o 0,2 st. Celsjusza powyżej najwyższej z sześciu temperatur poprzedzających skok (jeśli trzecia temperatura nie spełnia tego warunku, czekamy na czwartą, która musi być tylko ponad linią pokrywającą).

- ponumerować trzy pierwsze kolejne niezakłócone temperatury powyżej linii pokrywającej.

Interpretacja objawu śluzu szyjkowego

- zaznaczyć 1. dzień wystąpienia jakiegokolwiek śluzu (*tutaj: 10. dzień cyklu*);
- określić szczyt objawu śluzu (**S**), (*tutaj: 15. dzień cyklu*), tj. ostatni dzień obecności jakiegokolwiek cechy śluzu wysoce płodnego (rozciągliwość, przejrzystość, śliskość, mokrość, naoliwienie).
- ponumerować kolejne trzy dni po dniu szczytu objawu śluzu (*tutaj: 16–18 dzień cyklu*).

Wyznaczenie fazy płodności – ostatni dzień płodności oznaczamy literą „**P/X**” w rubryce „dni płodne” – decyduje objaw, który wystąpi najpóźniej (w przykładowym cyklu: dzień 19.)