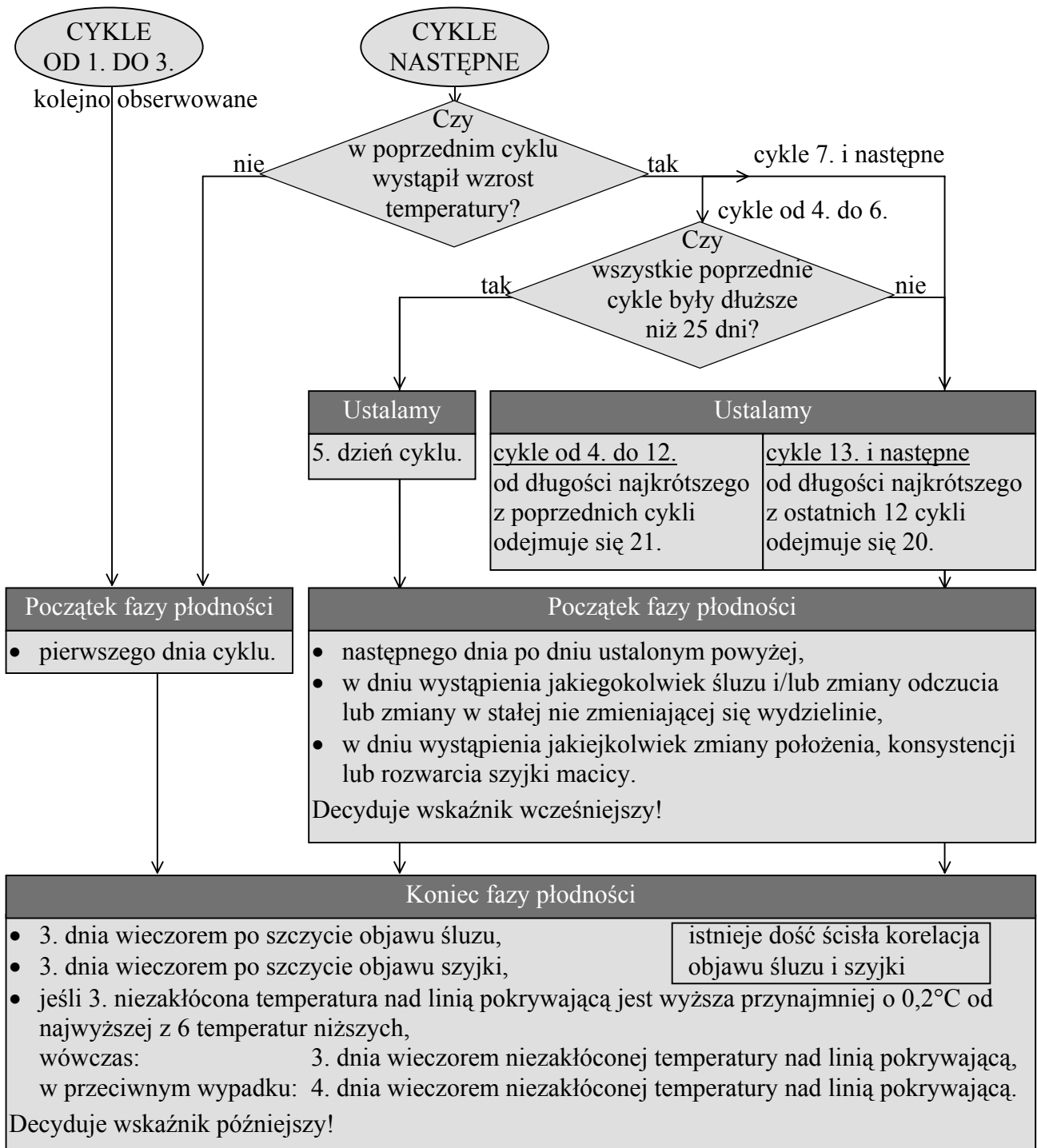


**WYZNACZANIE FAZY PŁODNOŚCI
W TYPOWYM* CYKLU MIESIĄCZKOWYM
WG METODY PODWÓJNEGO WSKAŹNIKA
DLA KOBIETY, KTÓRA NIE ZNA DŁUGOŚCI CYKLI Z OSTATNIEGO ROKU**

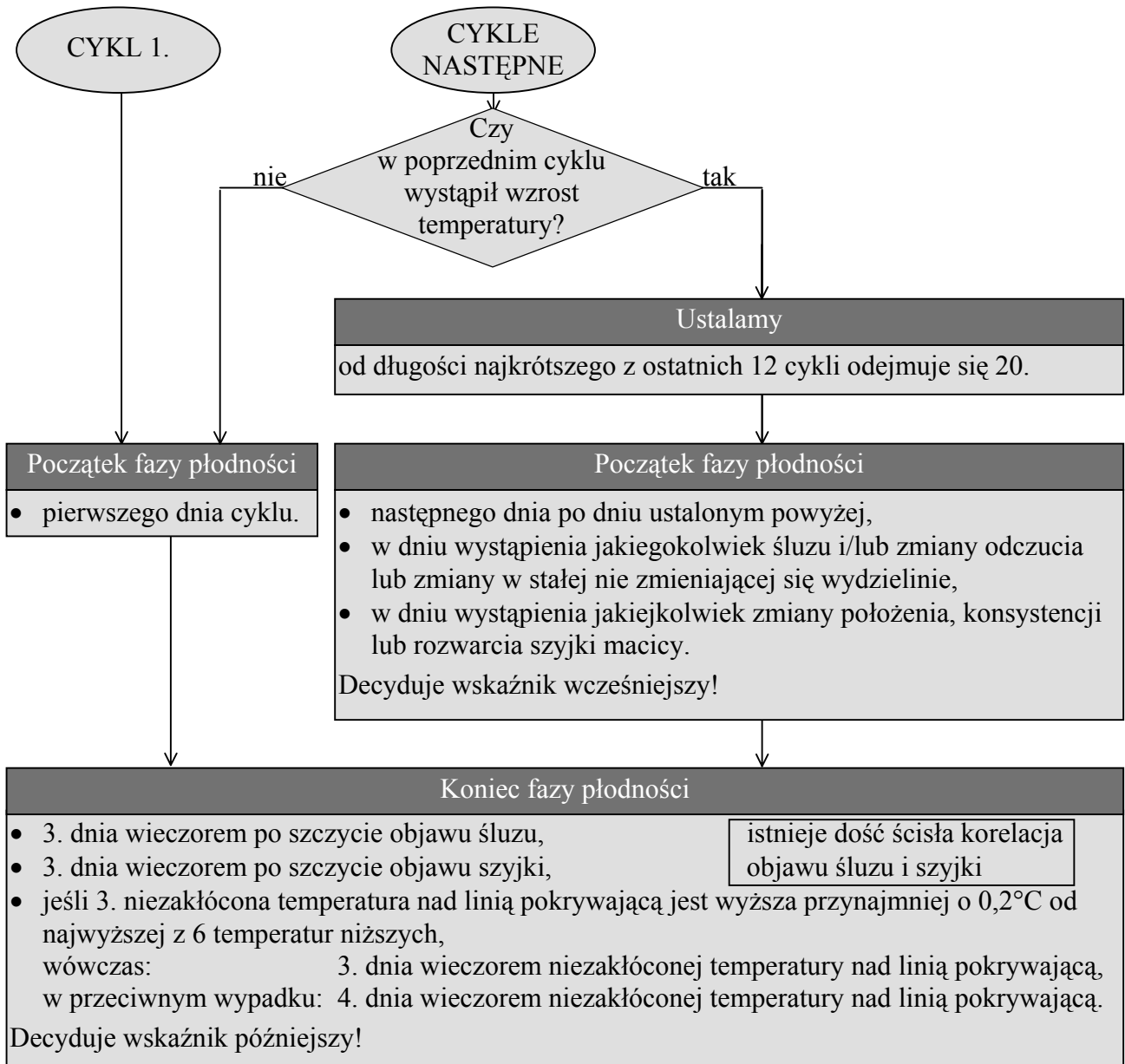


* Typowy cykl - tzn.:

- nie jest to okres po porodzie,
- nie jest to okres przekwitania (premenopauza),
- nie jest to sytuacja po zaprzestaniu przyjmowania tabletek hormonalnych czy też po usunięciu wkładki wewnątrzmacicznej (spirali).

W wyżej wymienionych sytuacjach obowiązują inne zasady wyznaczania fazy płodności.

**WYZNACZANIE FAZY PŁODNOŚCI
W TYPOWYM* CYKLU MIESIĄCZKOWYM
WG METODY PODWÓJNEGO WSKAŹNIKA
DLA KOBIETY, KTÓRA ZNA DŁUGOŚCI CYKLI Z OSTATNIEGO ROKU
I POTRAFI DOBRZE OBSERWOWAĆ ŚLUZ**



* Typowy cykl - tzn.:

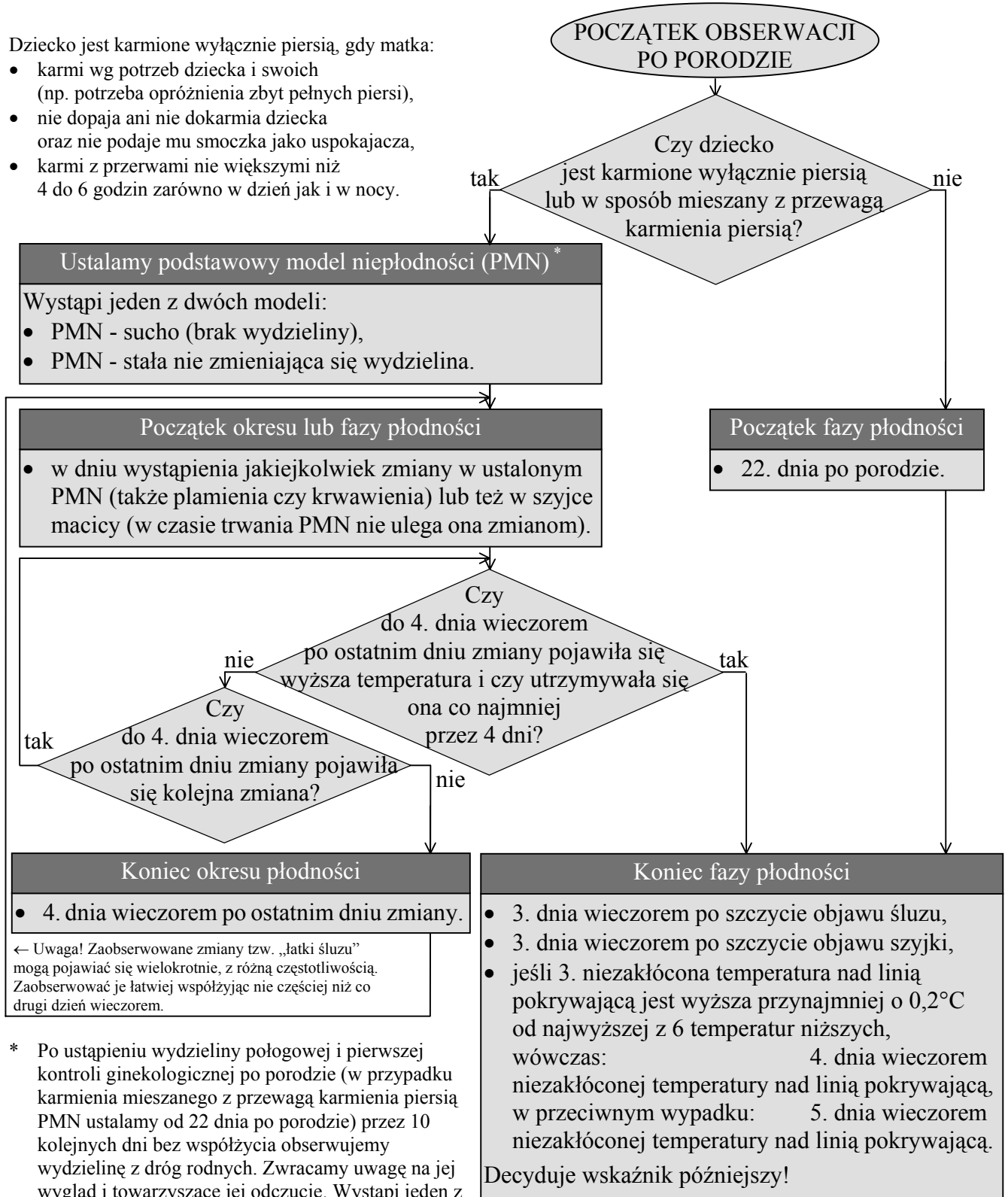
- nie jest to okres po porodzie,
- nie jest to okres przekwitania (premenopauza),
- nie jest to sytuacja po zaprzestaniu przyjmowania tabletek hormonalnych czy też po usunięciu wkładki wewnątrzmacicznej (spirali).

W wyżej wymienionych sytuacjach obowiązują inne zasady wyznaczania fazy płodności.

WYZNACZANIE OKRESÓW PŁODNOŚCI PO PORODZIE WG METODY PODWÓJNEGO WSKAŹNIKA

Dziecko jest karmione wyłącznie piersią, gdy matka:

- karmi wg potrzeb dziecka i swoich (np. potrzeba opróżnienia zbyt pełnych piersi),
- nie dopaja ani nie dokarmia dziecka oraz nie podaje mu smoczka jako uspokajacza,
- karmi z przerwami nie większymi niż 4 do 6 godzin zarówno w dzień jak i w nocy.



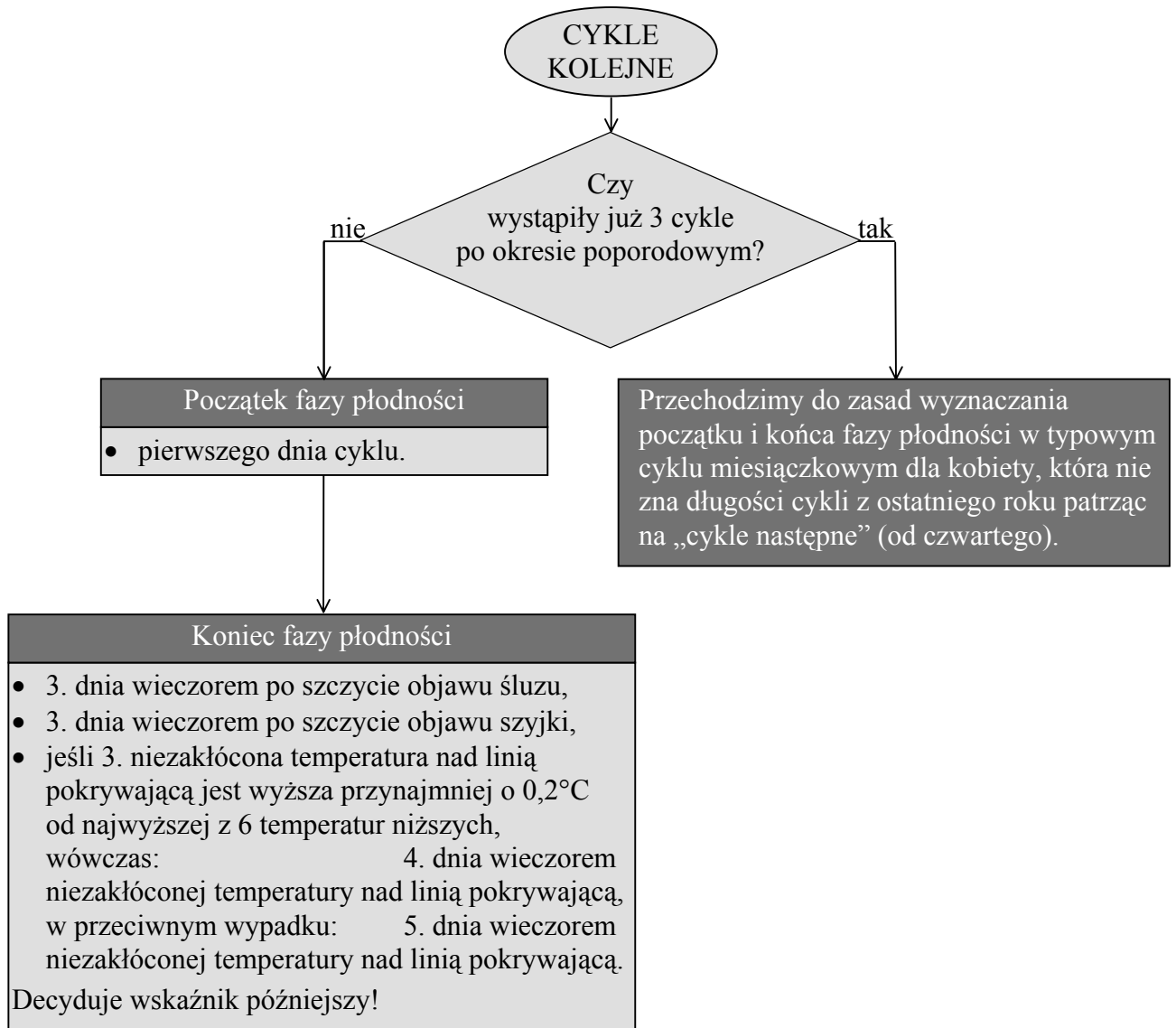
* Po ustąpieniu wydzieliny połogowej i pierwszej kontroli ginekologicznej po porodzie (w przypadku karmienia mieszanego z przewagą karmienia piersią PMN ustalamy od 22 dnia po porodzie) przez 10 kolejnych dni bez współżycia obserwujemy wydzielinę z dróg rodnych. Zwracamy uwagę na jej wygląd i towarzyszące jej odczucie. Wystąpi jeden z dwóch podstawowych modeli niepłodności (PMN):

- brak wydzieliny i odczucie „sucho”,
- stała nie zmieniająca się wydzielina z odczuciem „wilgotno”.

Bardzo rzadko występuje sytuacja mieszana (na przemian oba modele po kilka dni).

W tym wypadku zaleca się kontakt z poradnią NPR.

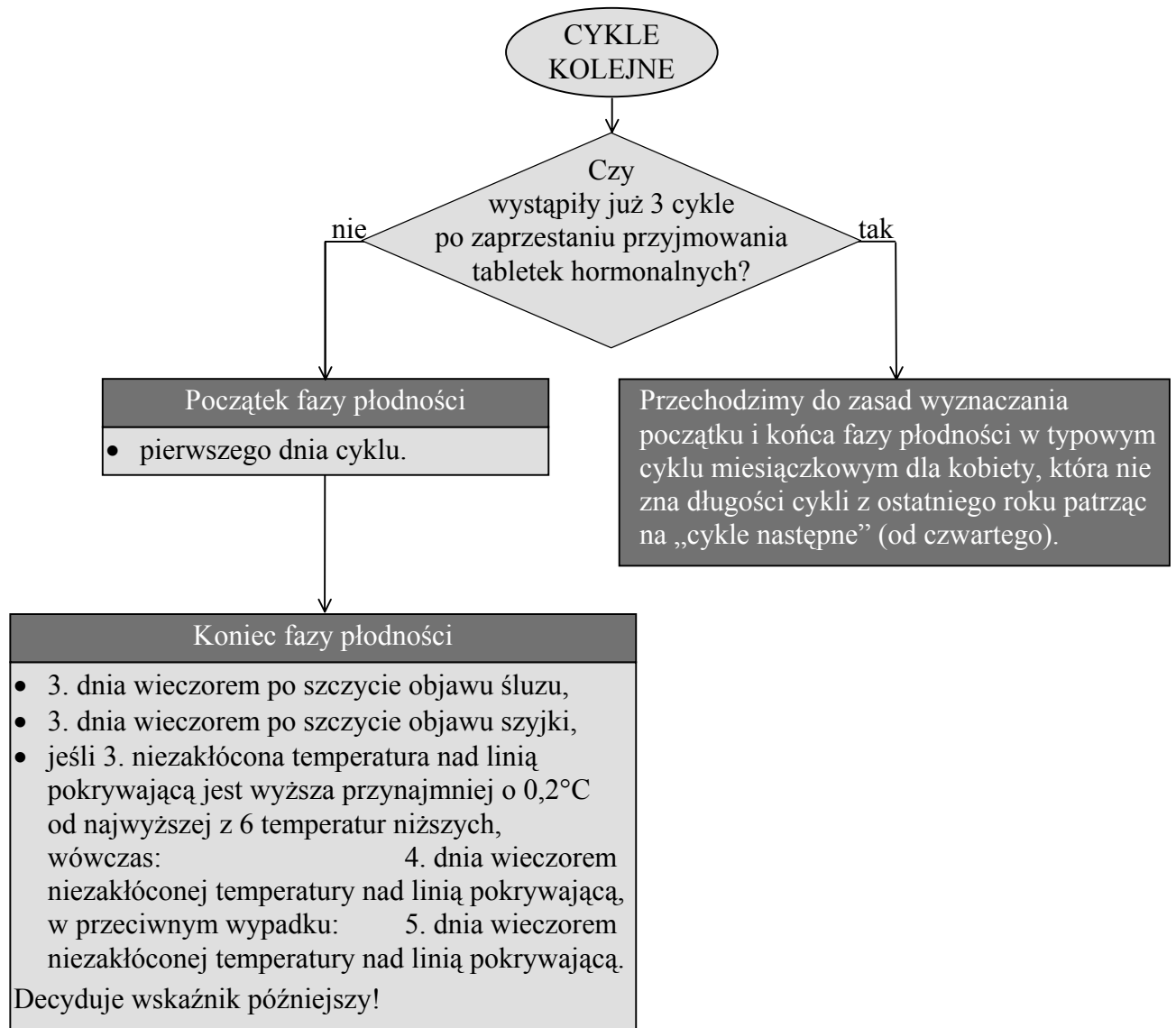
WYZNACZANIE FAZY PŁODNOŚCI
OD PIERWSZEJ MIESIĄCZKI PO PORODZIE
WG METODY PODWÓJNEGO WSKAŹNIKA



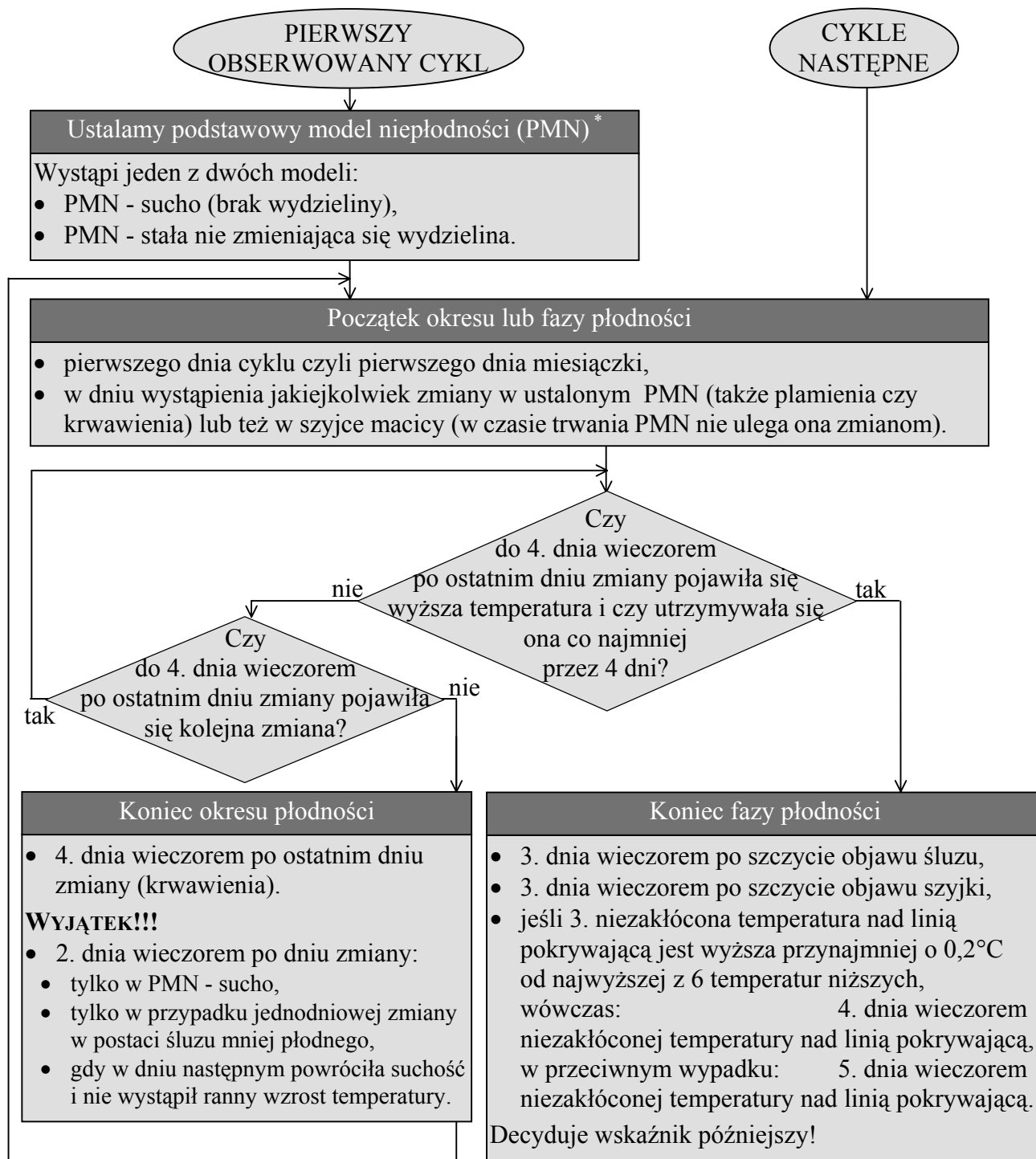
WYZNACZANIE FAZY PŁODNOŚCI PO ZAPRZESTANIU PRZYJMOWANIA TABLETEK HORMONALNYCH WG METODY PODWÓJNEGO WSKAŹNIKA

Początkowe cykle są zwykle zaburzone:

- nietypowy śluz,
- bardzo krótka faza wyższej temperatury,
- niemiernodajne obserwacje szyjki macicy.



WYZNACZANIE OKRESÓW PŁODNOŚCI W CZASIE PRZEKWITANIA (PREMENOPAUZY) WG METODY PODWÓJNEGO WSKAŹNIKA



* Przez 10 kolejnych dni bez współżycia obserwujemy wydzielinę z dróg rodnych. Zwracamy uwagę na jej wygląd i towarzyszące jej odczucie. Wystąpi jeden z dwóch podstawowych modeli niepłodności (PMN):

- brak wydzieliny i odczucie „sucho”,
- stała nie zmieniająca się wydzielina z odczuciem „wilgotno”.

Bardzo rzadko występuje sytuacja mieszana (na przemian oba modele po kilka dni).

W tym wypadku zaleca się kontakt z poradnią NPR.

UWAGA! Krwawienia, plamienia czy łatki śluzu występujące w fazie wyższej temperatury nie są dniami płodnymi.

oprac. Hanna Lebiecz