



Metoda objawowo-termiczna rozpoznawania płodności wg wersji polskiej (TK)

Interpretacja kart z zeszytu ćwiczeń:

Teresa Kramarek, Anna Maciołek

„Ćwiczenia dla nauczycieli naturalnego planowania rodziny”

Rzeszów 2012

Jesteśmy organizacją non-profit, dlatego korzystając z opracowania **przekaż** dowolną darowiznę na konto **66 2490 0005 0000 4530 1167 6142**, Stowarzyszenie MiO, 35-010 Rzeszów, ul. Sokoła 8.

Właścicielem metody jest Stowarzyszenie „Miłość i Odpowiedzialność”, www.mio.org.pl .

Opracowanie udostępnione do użytku dla Nauczycieli i Instruktorów NPR wg wersji polskiej (TK).

Aktualizacja 15.12.2020 r.



Rozdział 2. Metoda objawowo- termiczna

Reguły wyznaczania okresów
płodności i niepłodności
w cyklu miesięcznym

Uwaga (dotyczy wszystkich kart obserwacji):

Wszystkie znaki w kolorze czarnym na kartach obserwacji naniosły właścicielki kart, natomiast kolorem czerwonym przedstawiono interpretację oraz uwagi.

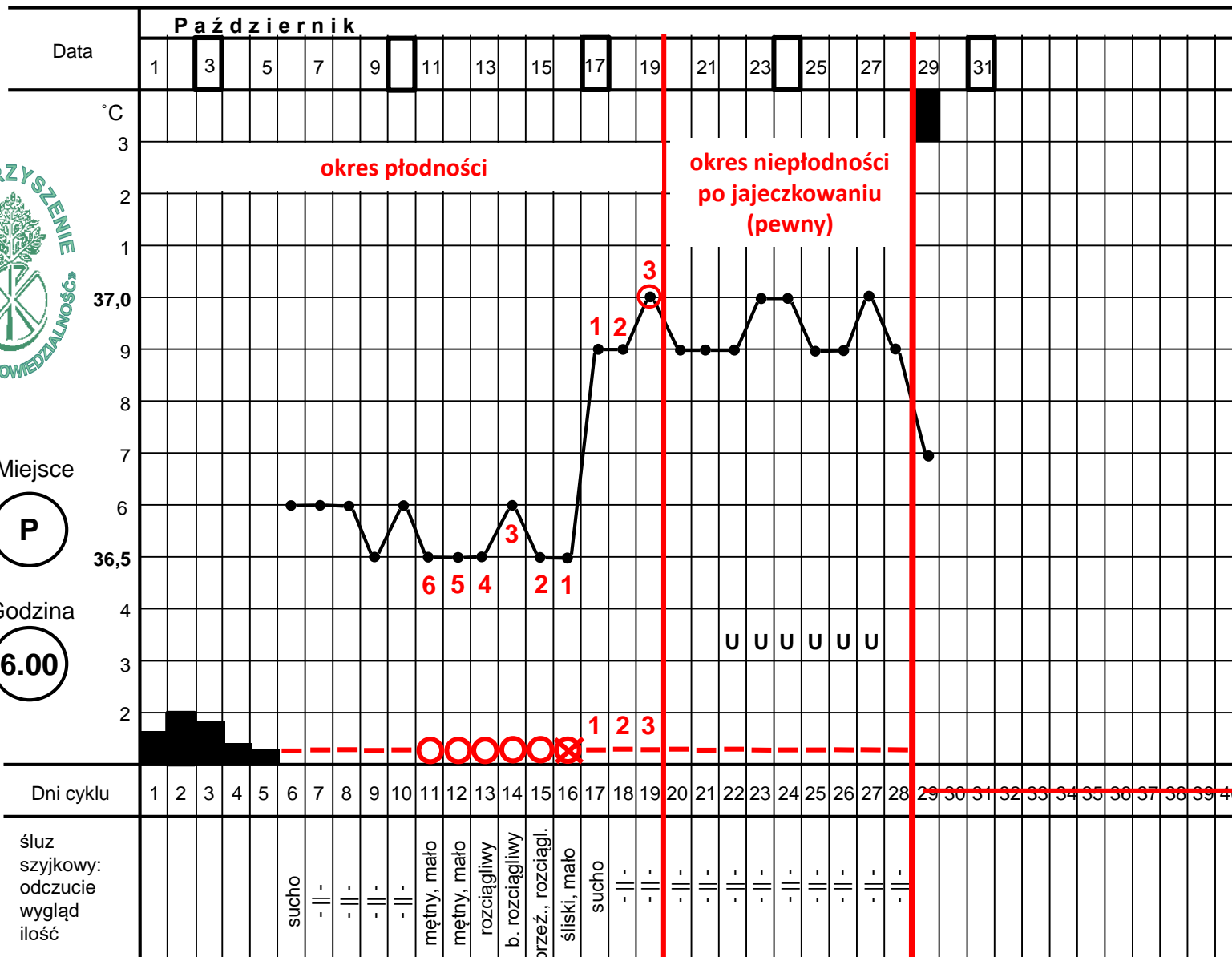


Miejsce

P

Godzina

6.00



Katarzyna
lat 25

Nr cyklu

1

- Zapytać o:
- porody (poronienia)
 - choroby przewlekłe
 - stałe leki
 - rodzaj pracy

Długość fazy niższej temp.

16

Długość cyklu

28

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

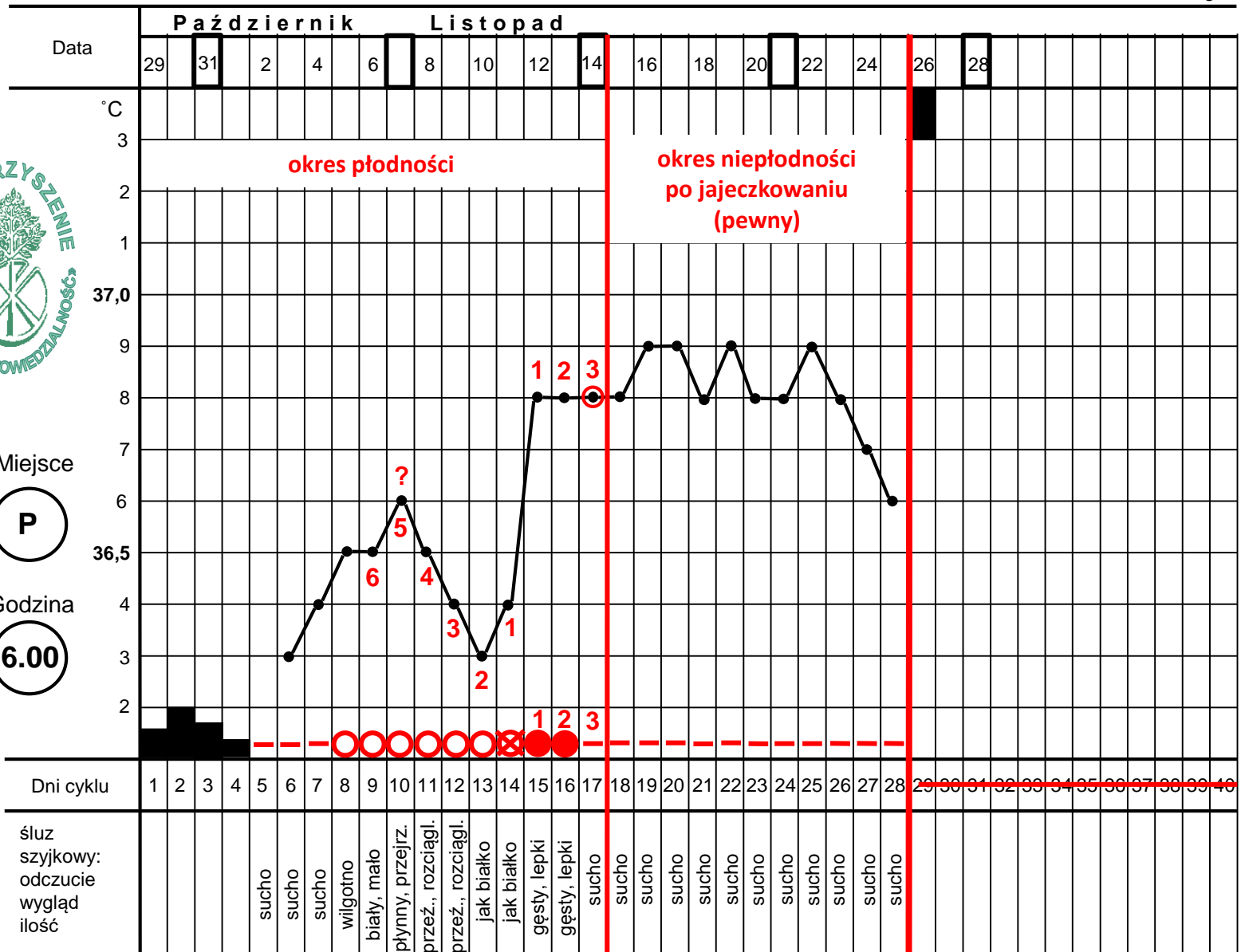


Miejsce

(P)

Godzina

(6.00)



Katarzyna

Nr cyklu

(2)

Długość fazy niższej temp.

(14)

Długość cyklu

(28)

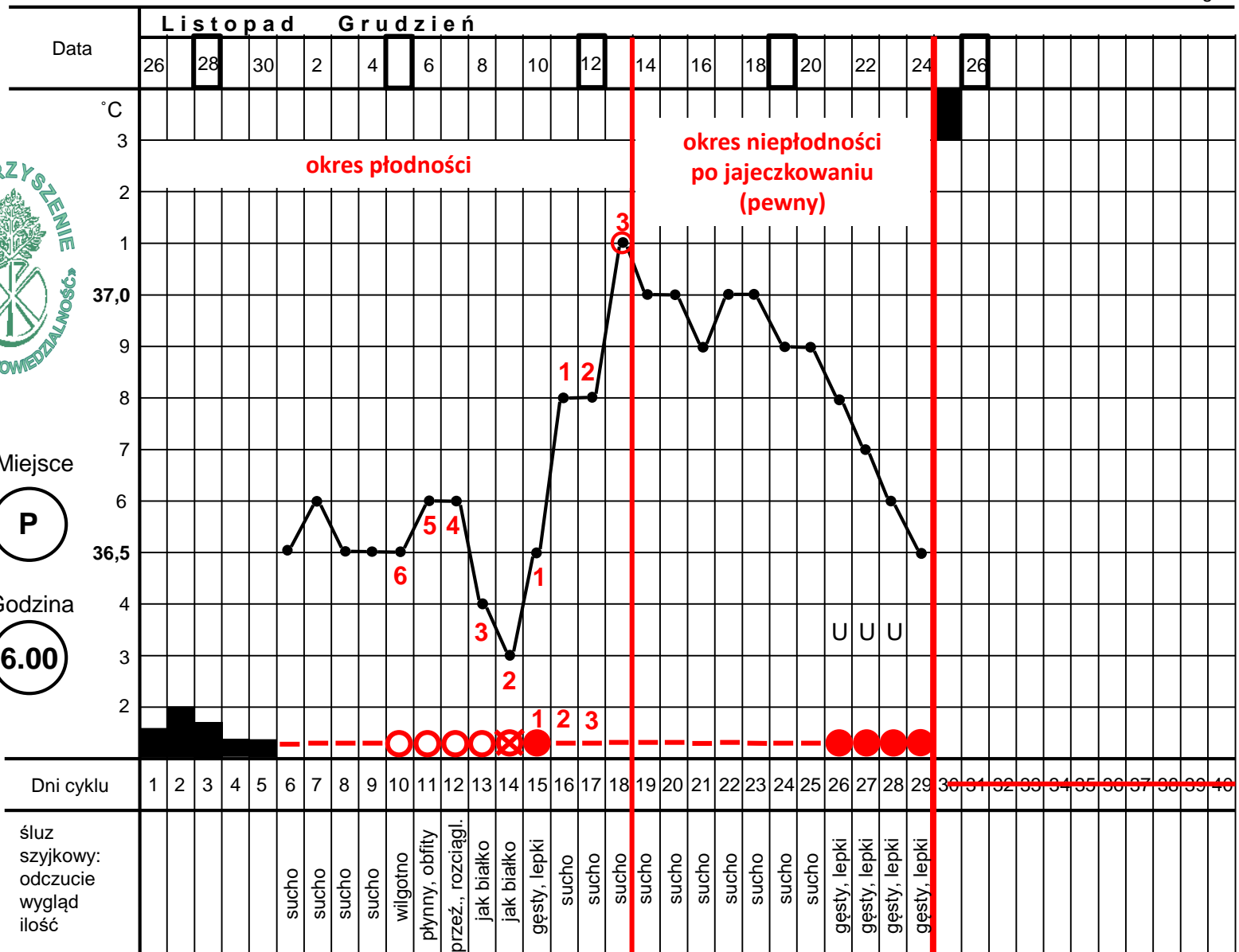


Miejsce

P

Godzina

6.00



Katarzyna

Nr cyklu

3

Długość fazy niższej temp.

15

Długość cyklu

29

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

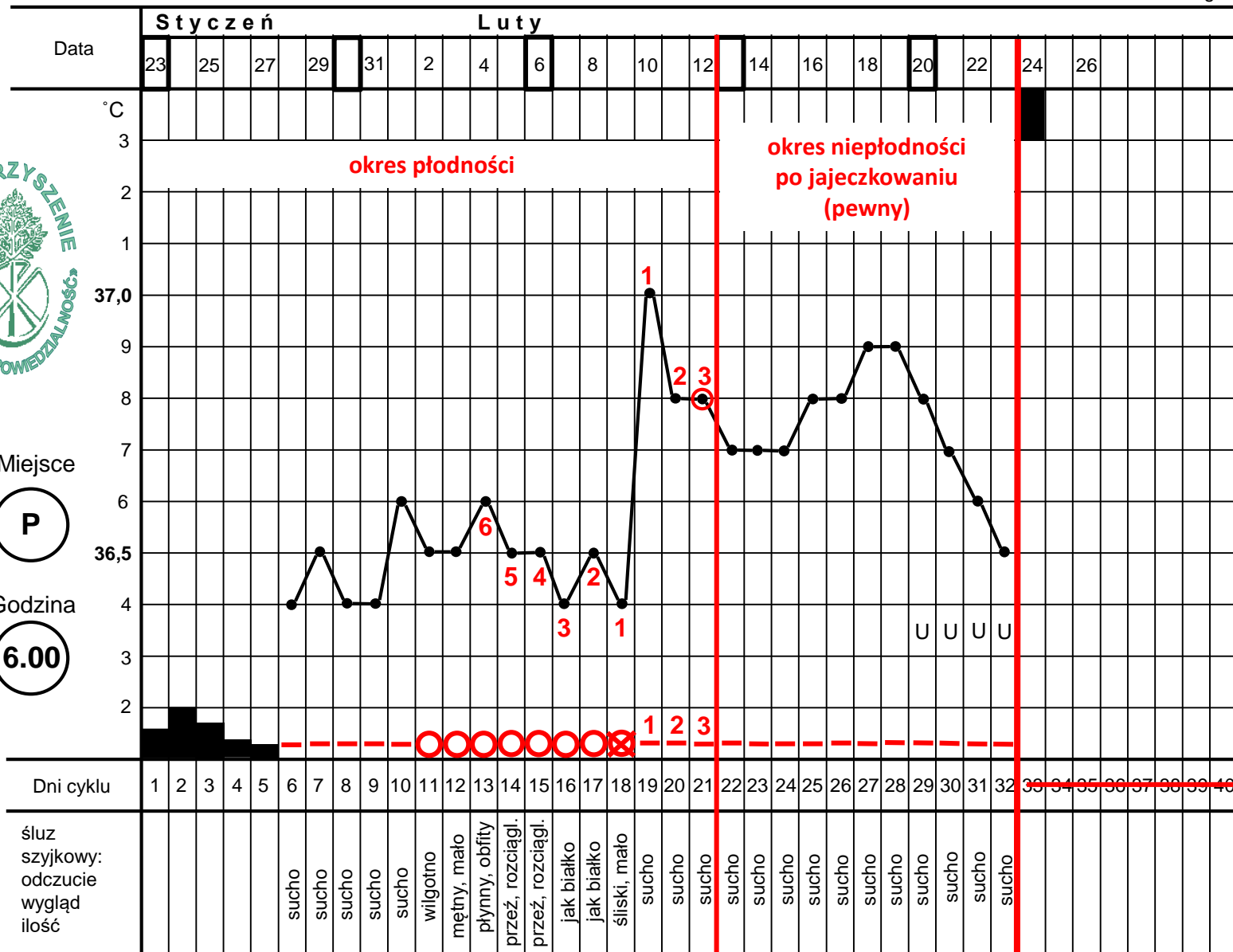


Miejsce

P

Godzina

6.00



Katarzyna

Nr cyklu

5

Długość fazy niższej temp.

18

Długość cyklu

32

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

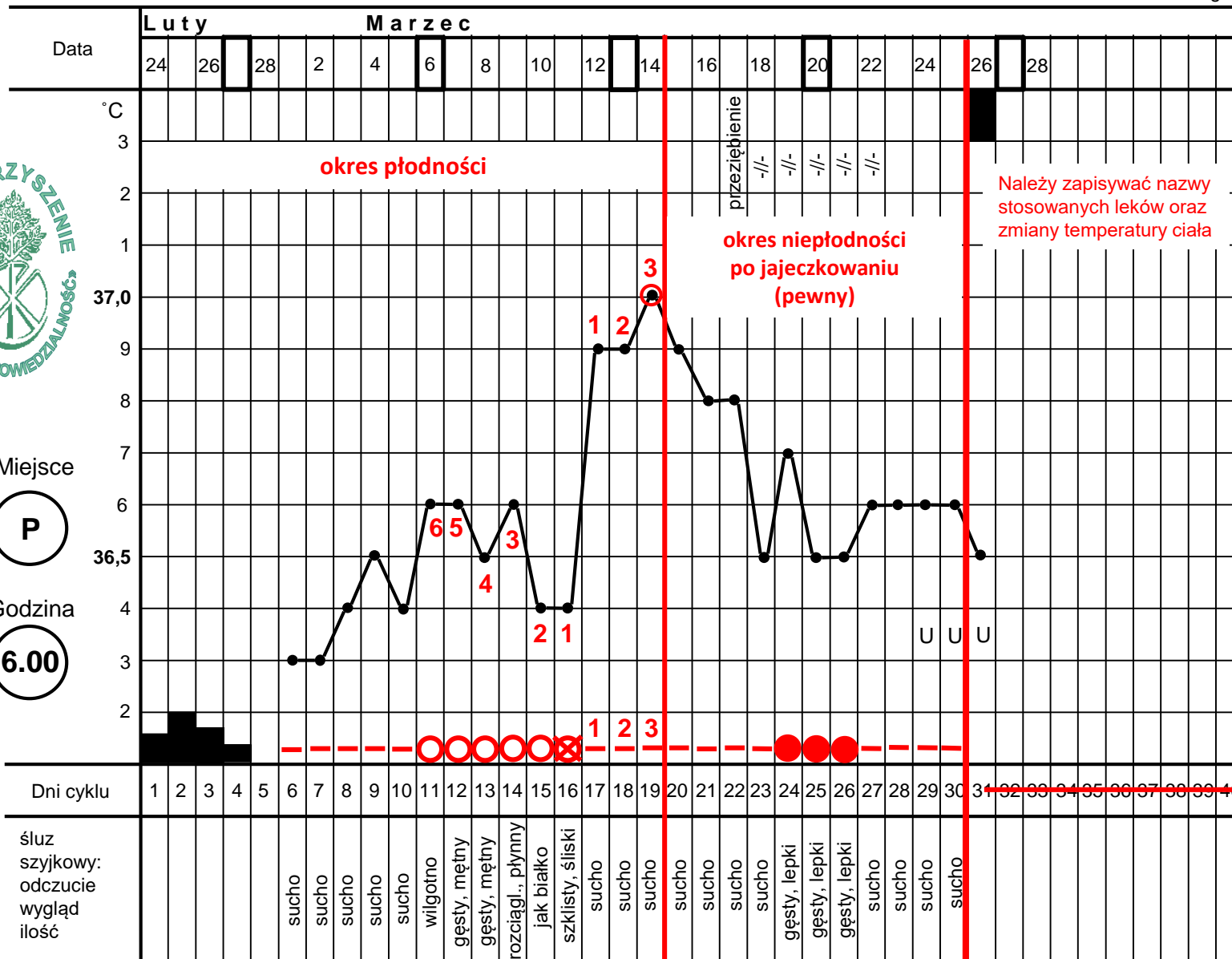


Miejsce

P

Godzina

6.00



Katarzyna

Nr cyklu

6

Długość fazy niższej temp.

16

Długość cyklu

30

Po uzyskaniu 6 kolejnych dwufazowych cykli można na karcie 7 cyklu wyznaczyć okres niepłodności przed jajczkowaniem.

W tym celu wykonujemy obliczenia:

$$\text{długość najkrótszego cyklu}(\dots) - 19 = \dots$$

$$\text{długość najkrótszej fazy niższej temperatury}(\dots) - 6 = \dots$$

Wynik odejmowania wyznacza ostatni dzień okresu niepłodności przed jajczkowaniem w cyklu 7. Przy liczbach różnych decyduje liczba mniejsza.

Tak obliczony okres niepłodności przed jajczkowaniem skraca się, gdy wcześniej pojawi się objaw okresu płodności lub zmiana w niezmienną się dotąd wydzielinie.
(NPRB str. 47, ryc. 10.1.1, ROP str. 22, ryc. 10)

- wpisz datę rozpoczęcia 7 cyklu
- zaznacz długość najkrótszej fazy niższej temperatury
- zaznacz długość najkrótszego cyklu
- oznacz (przerywaną linią) koniec okresu niepłodności przed jajczkowaniem

Uwaga: Obliczenia dokonujemy z ostatnich 6-12 kart obserwacji.



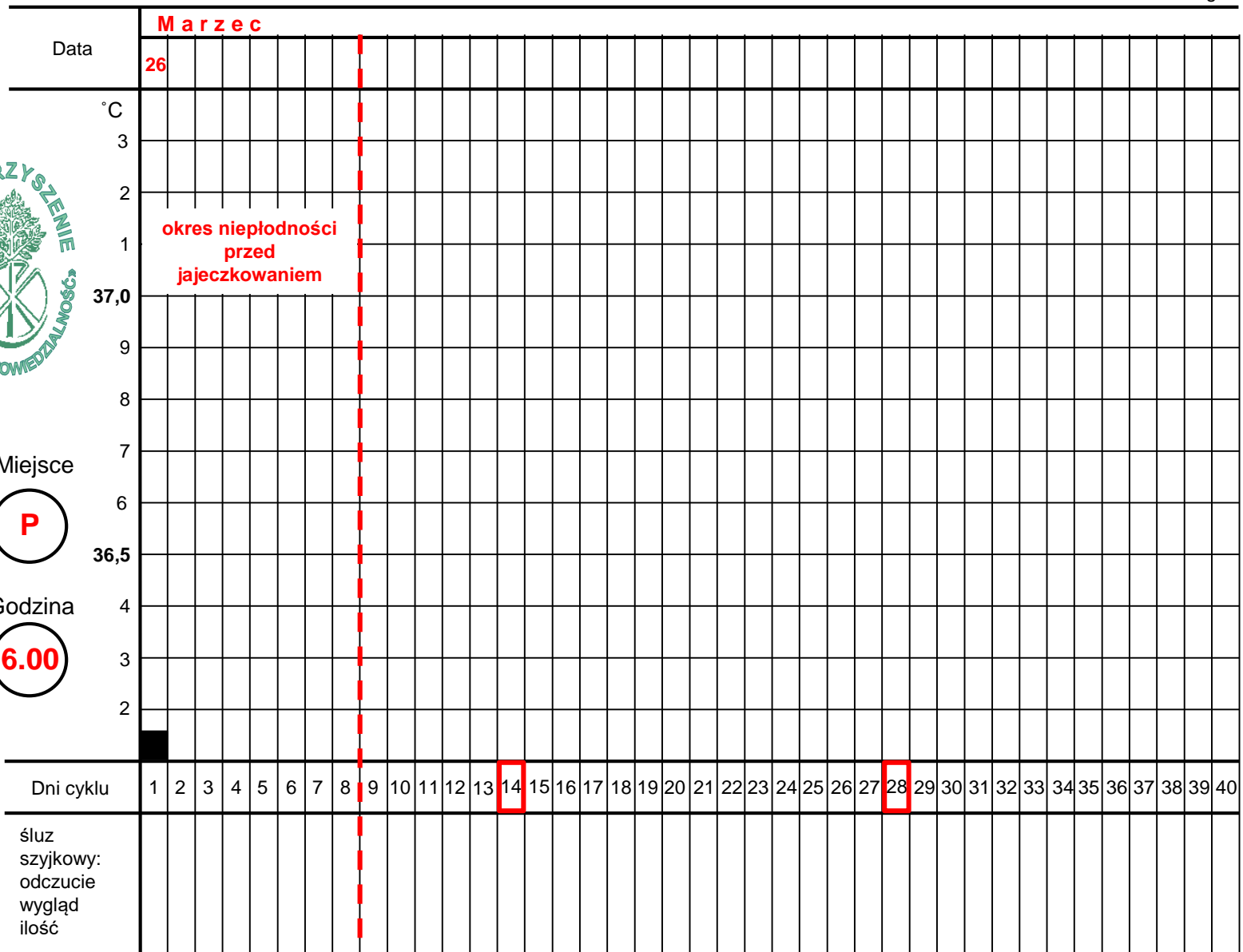


Miejsce

P

Godzina

6.00



Katarzyna

Nr cyklu

7

Długość fazy niższej temp.

○

Długość cyklu

○

$28 - 19 = 9$

$14 - 6 = 8$

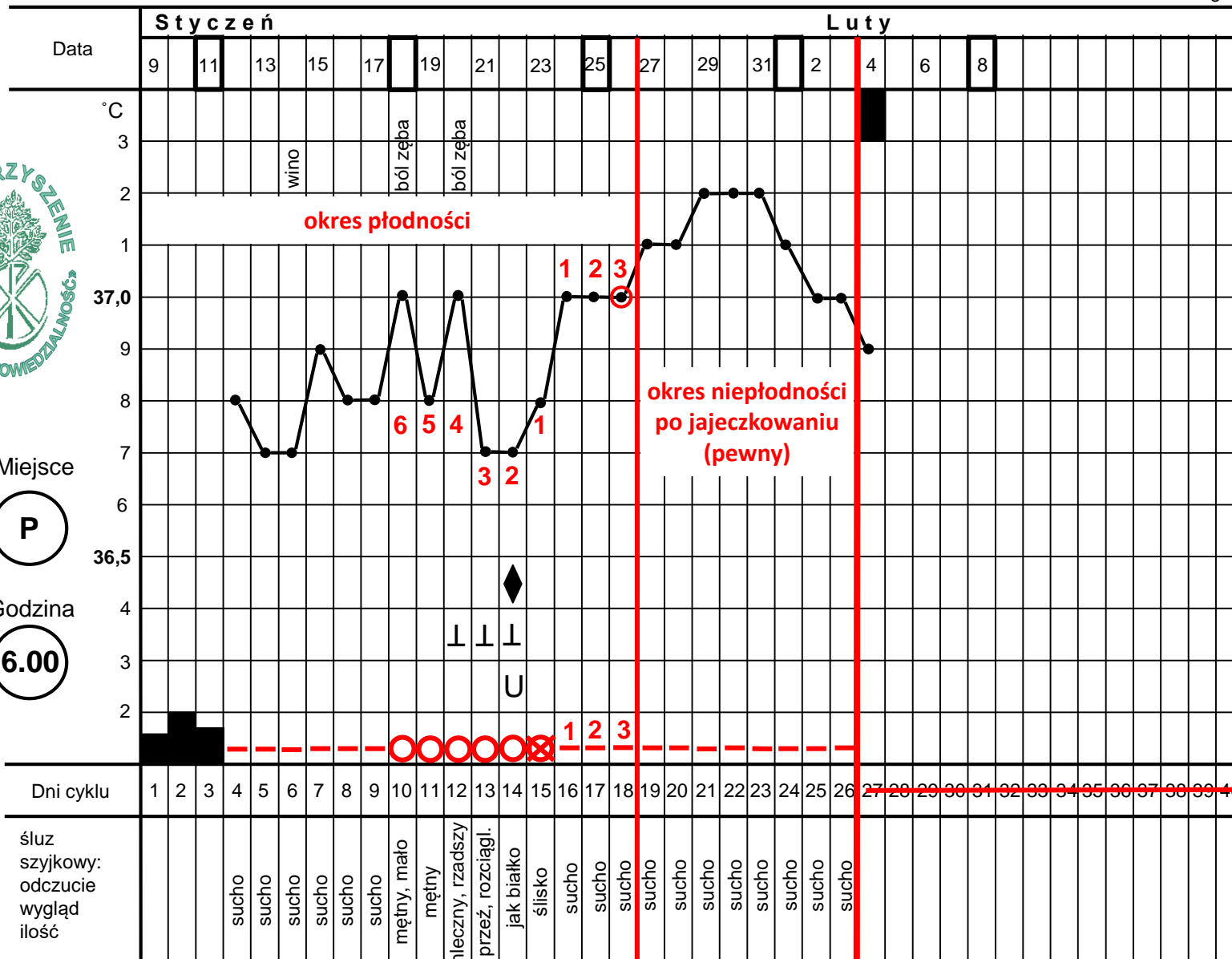


Miejsce

P

Godzina

6.00



Ela
lat 28

Nr cyklu

1

- Zapytać o:
- porody (poronienia)
 - choroby przewlekłe
 - stałe leki
 - rodzaj pracy

Długość fazy niższej temp.

15

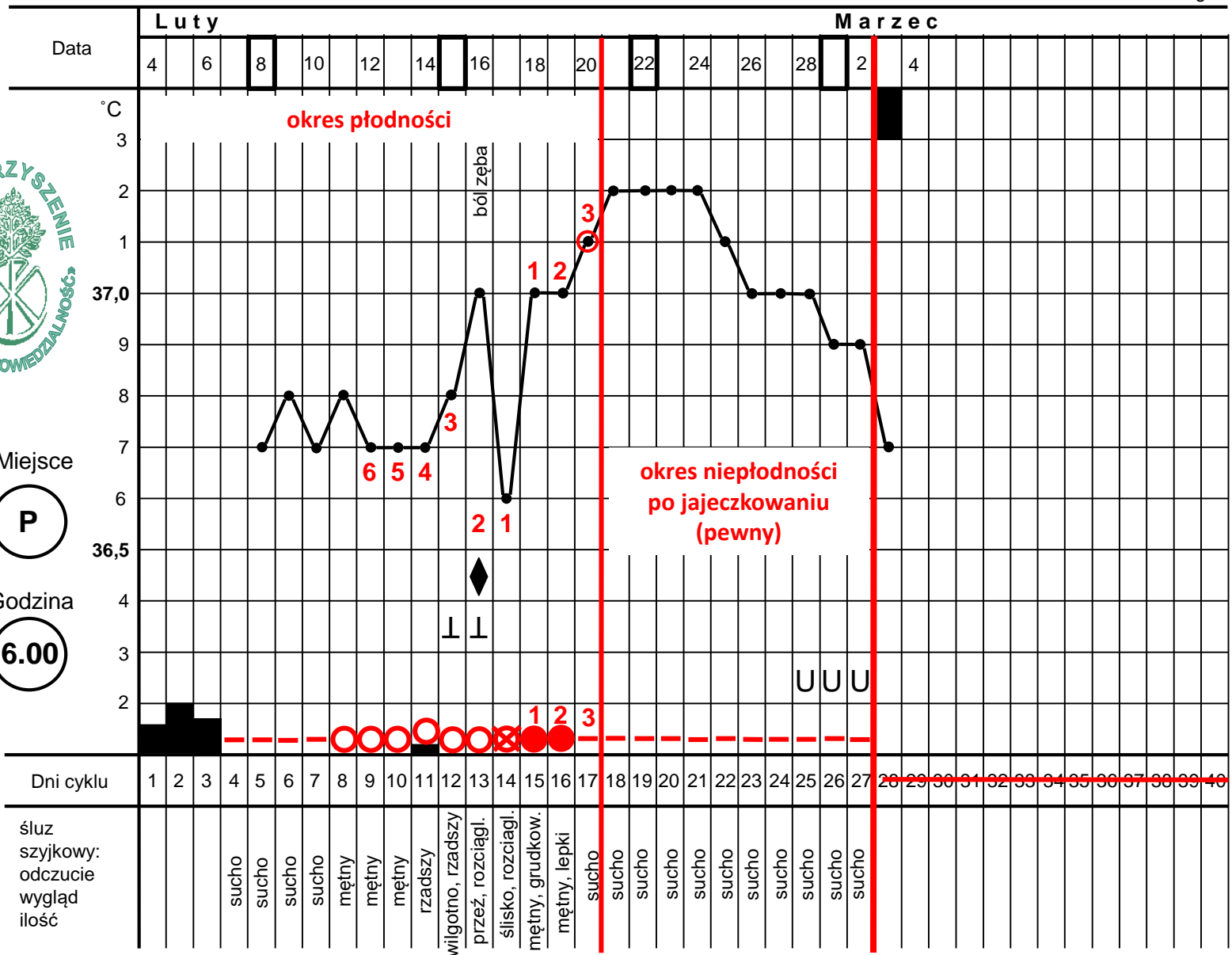
Długość cyklu

26

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA



Miejsce
 (P)
 Godzina
 (6.00)



Ela

Nr cyklu
 (2)

Długość fazy
 niższej temp.
 (14)

Długość cyklu
 (27)

Uwaga: zwrócić uwagę na plamienia.

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

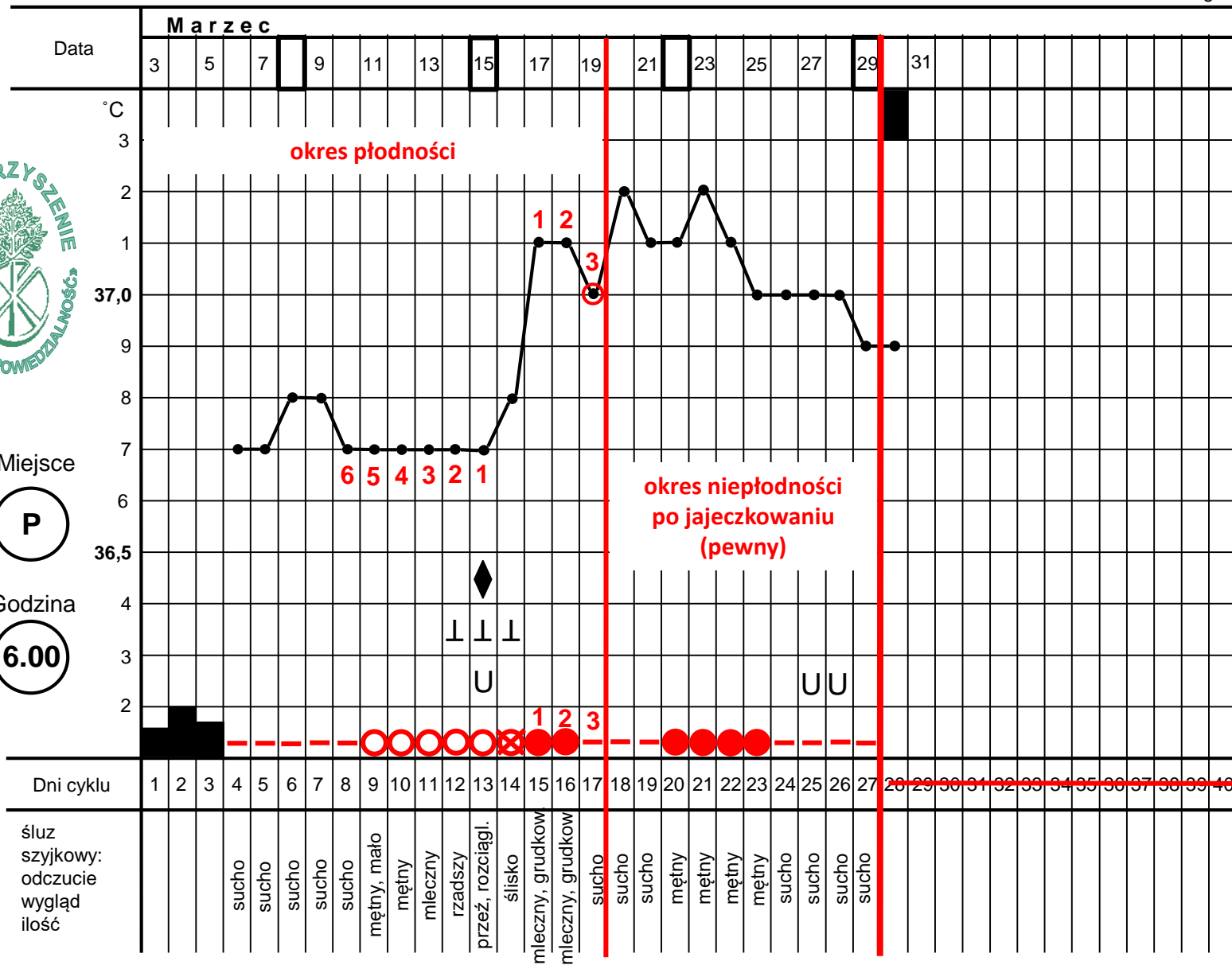


Miejsce

P

Godzina

6.00



Ela

Nr cyklu

3

Długość fazy
niższej temp.

13

Długość cyklu

27

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

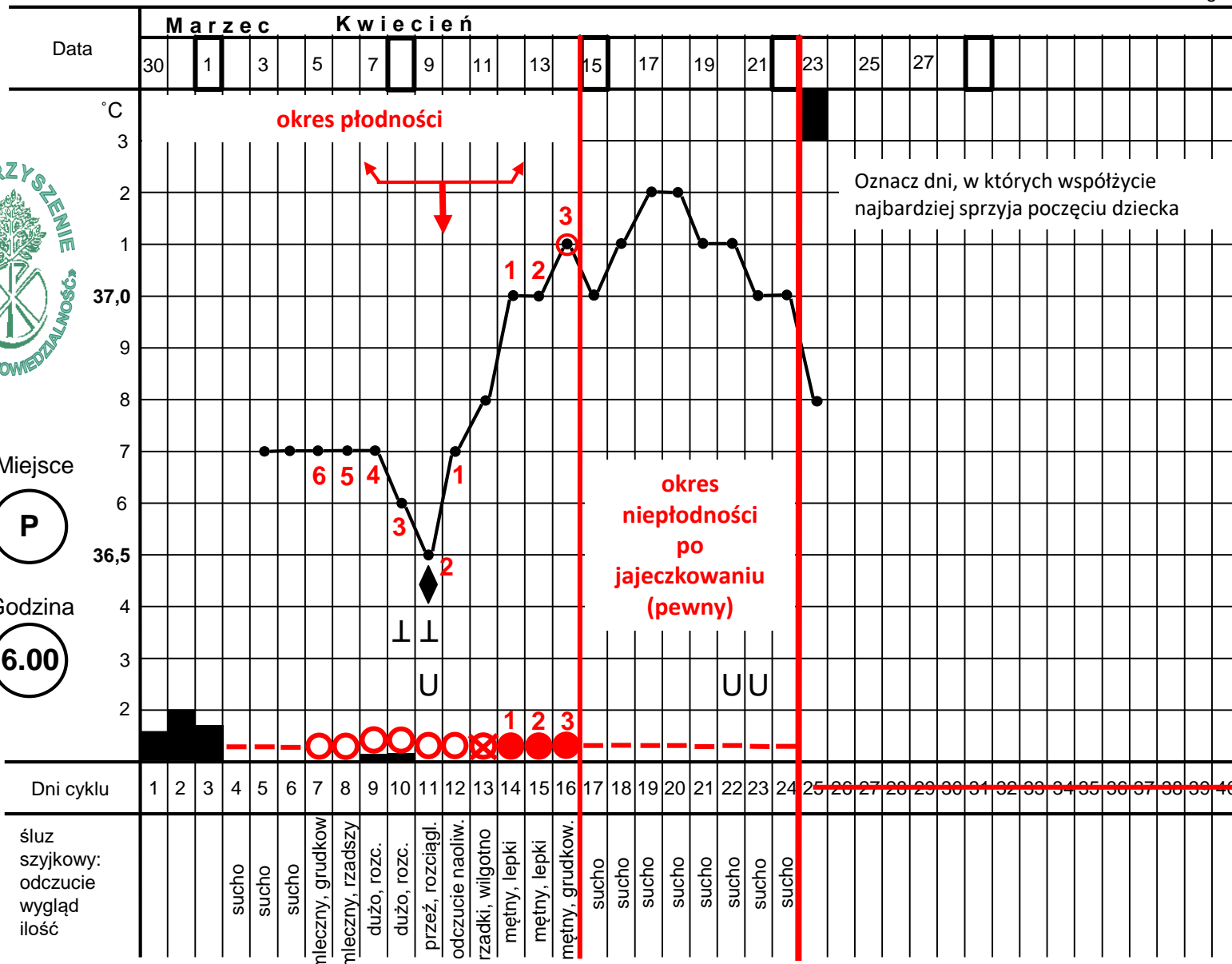


Miejsce

(P)

Godzina

(6.00)



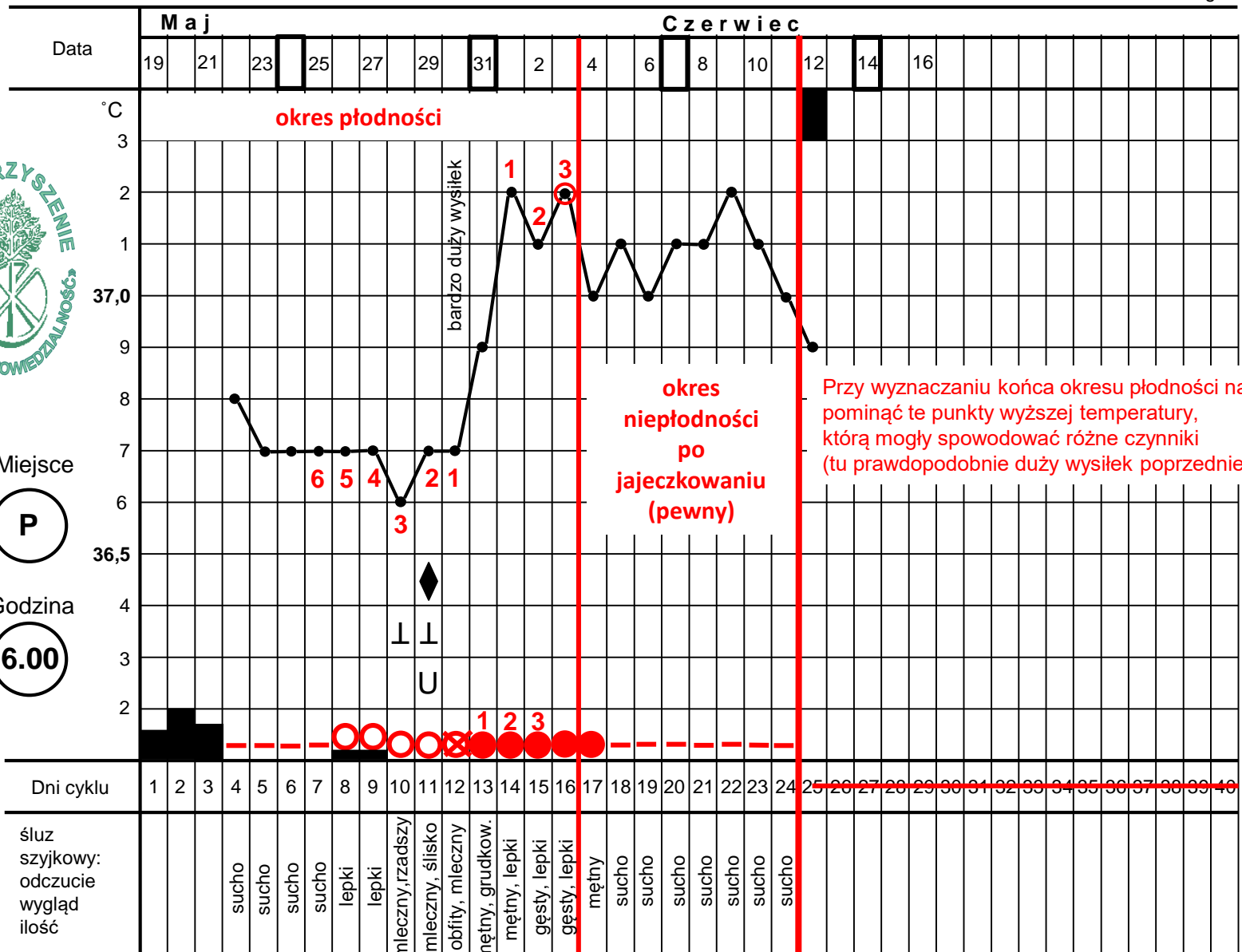


Miejsce

P

Godzina

6.00



Ela

Nr cyklu

6

Długość fazy
niższej temp.

12

Długość cyklu

24

Uwaga:

Po 6-ciu prawidłowych cyklach i wyliczonym okresie niepłodności przed jajczkowaniem zaznaczamy regułę współżycia w okresie niepłodności w kolejnym cyklu (nie jest to wymóg współżycia dla małżonków).

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

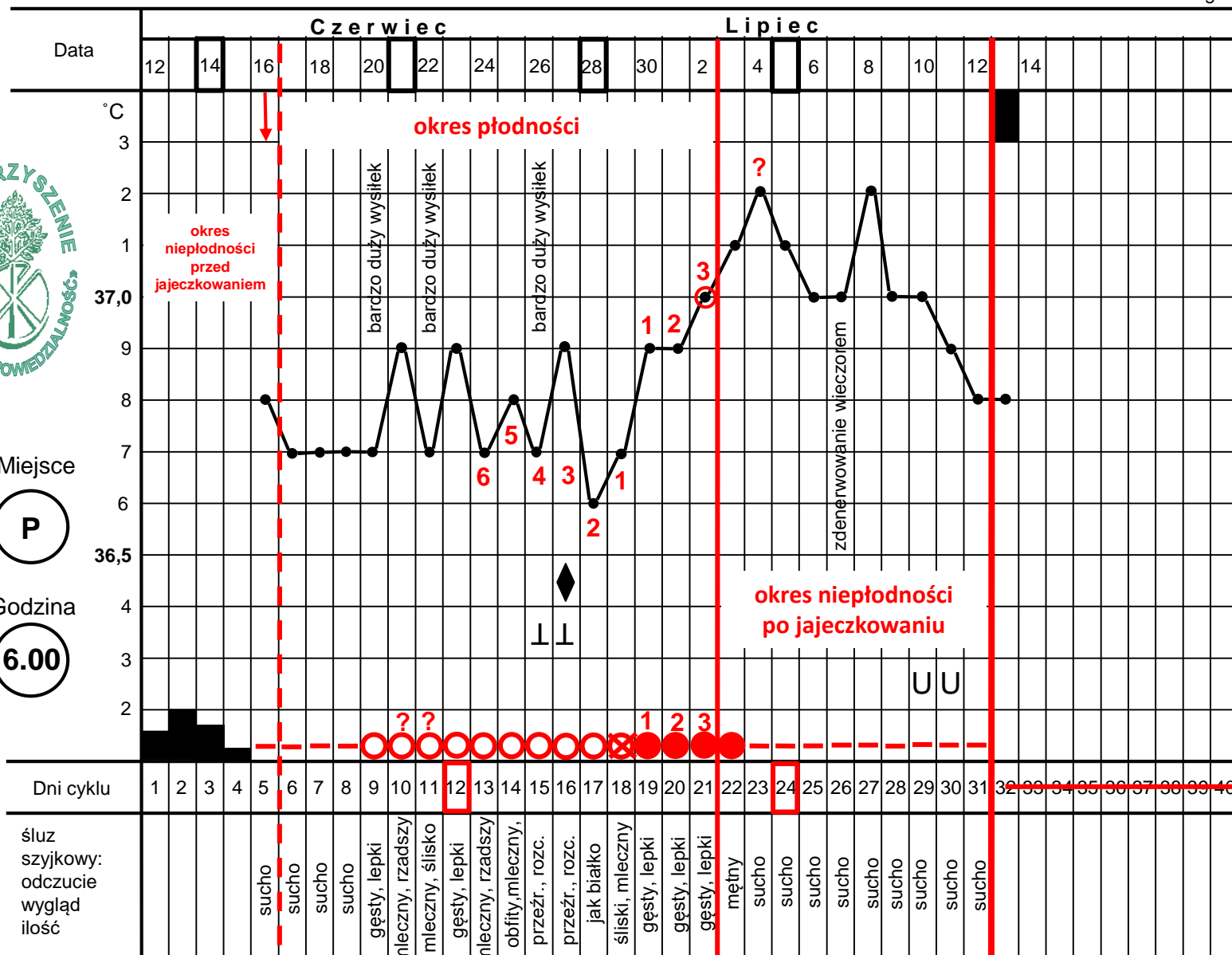


Miejsce

P

Godzina

6.00



Ela

Nr cyklu

7

Długość fazy niższej temp.

18

Długość cyklu

31

24-19=5

12-6=6

Uwaga: T. Kramarek: „Naturalne planowanie rodziny i jego biologiczne uwarunkowania” – str. 38:

„Silne napięcia emocjonalne powodują wzmożone wydzielanie śluzu S, tak, że kanał szyjki może być całkowicie wypełniony wodnistą cieczą...” (patrz 10 i 11 dzień cyklu).

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

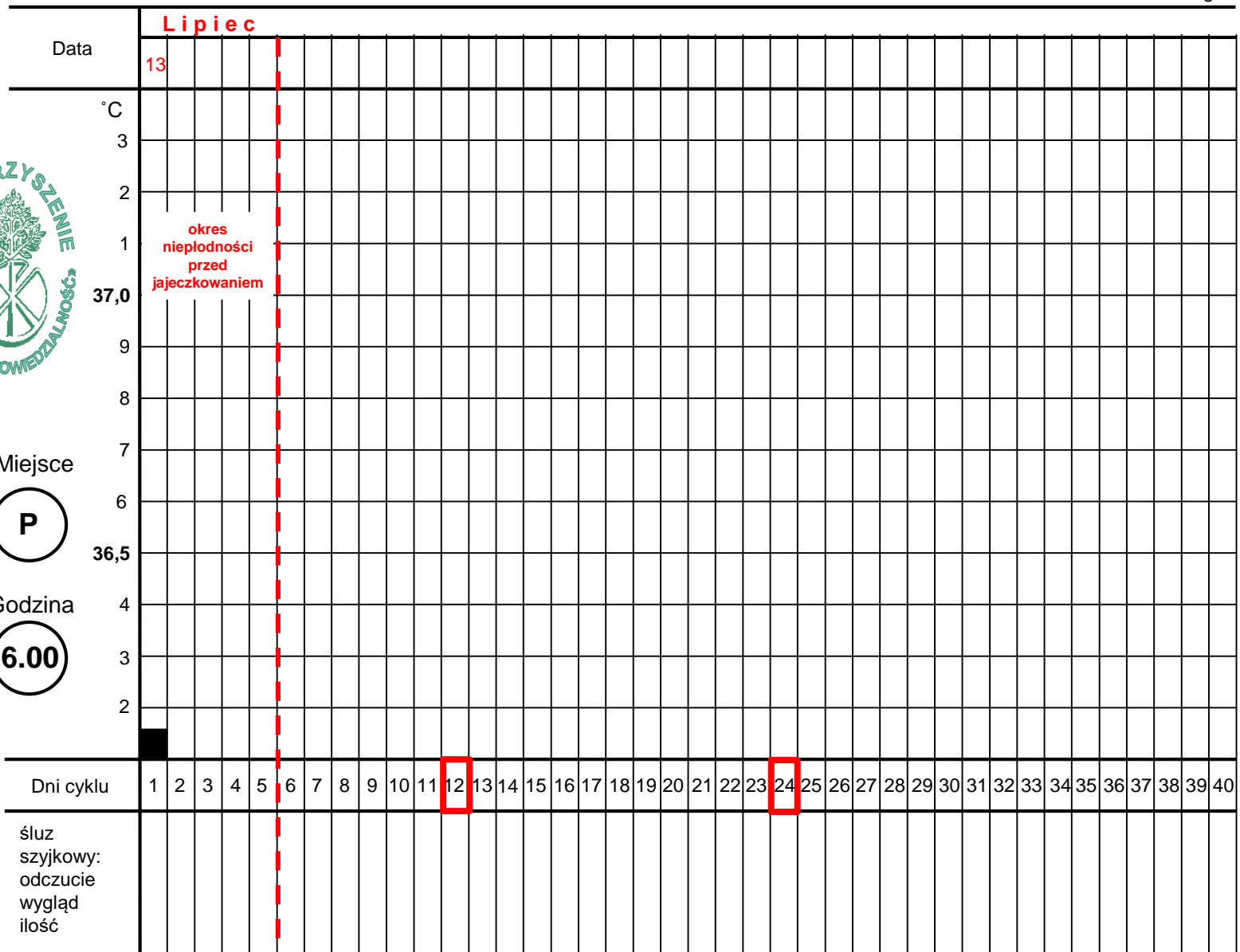


Miejsce

P

Godzina

6.00



24-19=5

12- 6=6

Ela

Nr cyklu

8

Długość fazy
niższej temp.

○

Długość cyklu

○

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

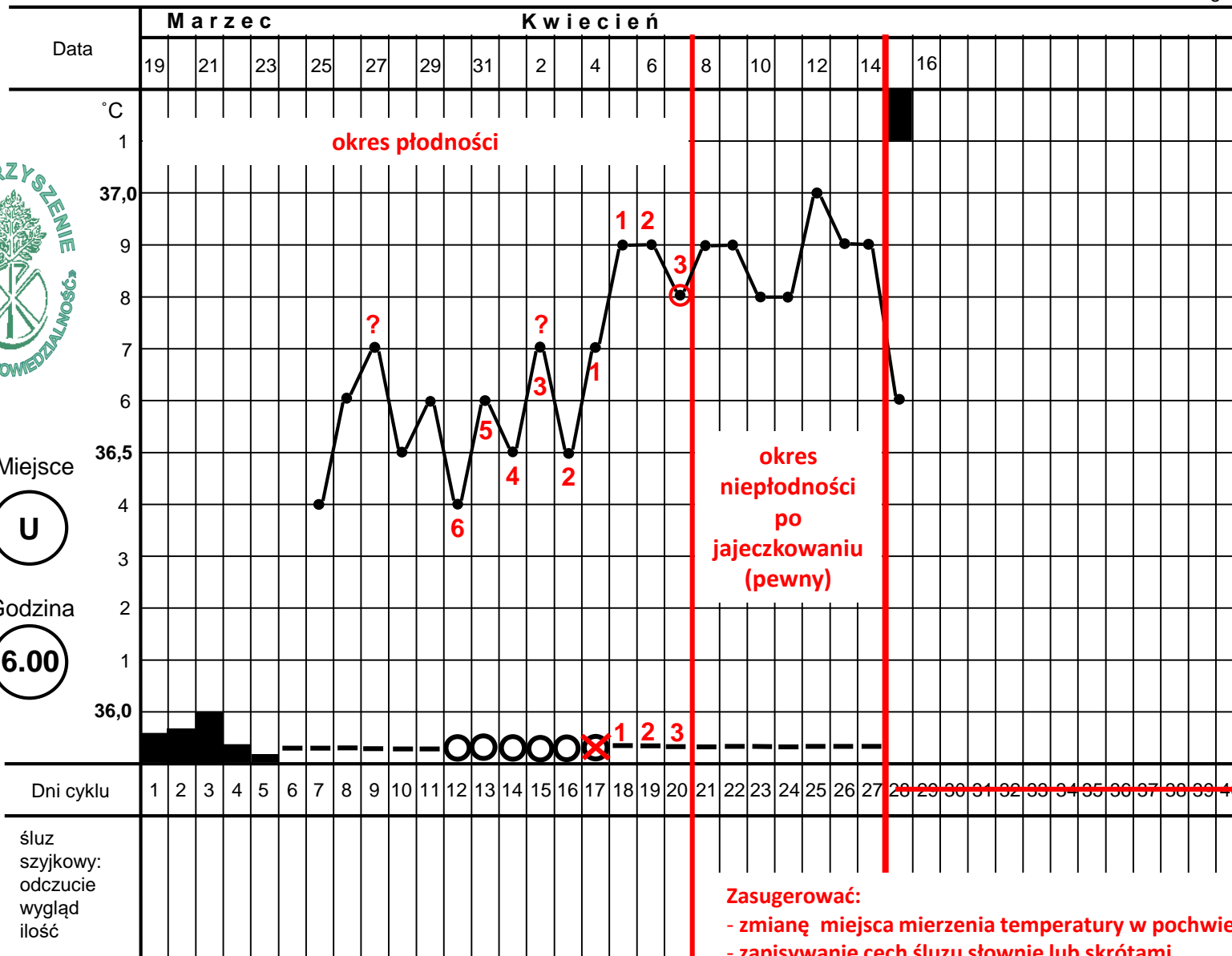


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ola

Nr cyklu

1

Zapytać o:

- wiek
- porody (poronienia)
- choroby przewlekłe
- stałe leki
- rodzaj pracy

Długość fazy niższej temp.

17

Długość cyklu

27

Zasugerować:

- zmianę miejsca mierzenia temperatury w pochwie
- zapisywanie cech śluzu słownie lub skrótami

śluz
 szykowy:
 odczucie
 wygląd
 ilość

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

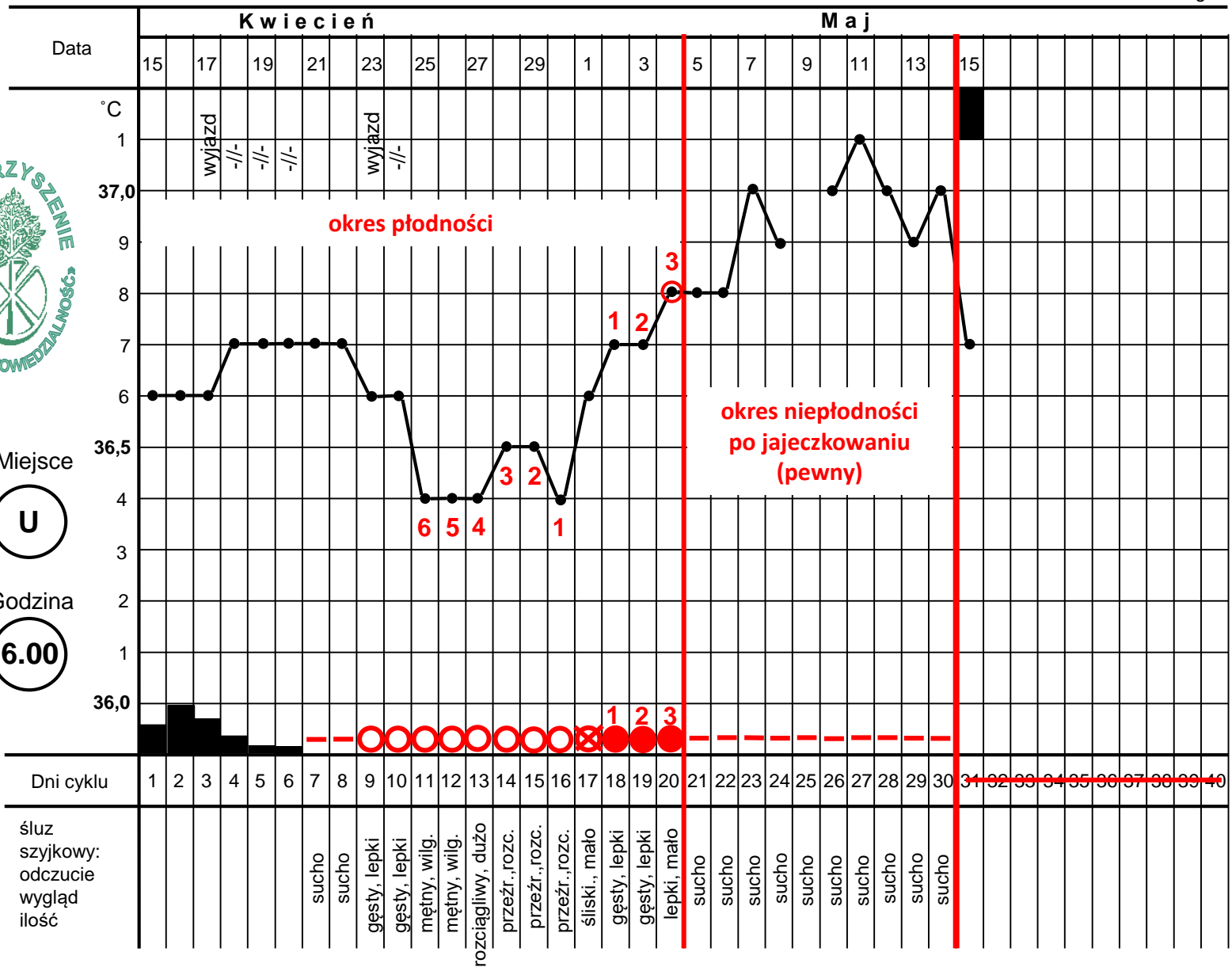


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ola

Nr cyklu

2

Długość fazy
 niższej temp.

16

Długość cyklu

30

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

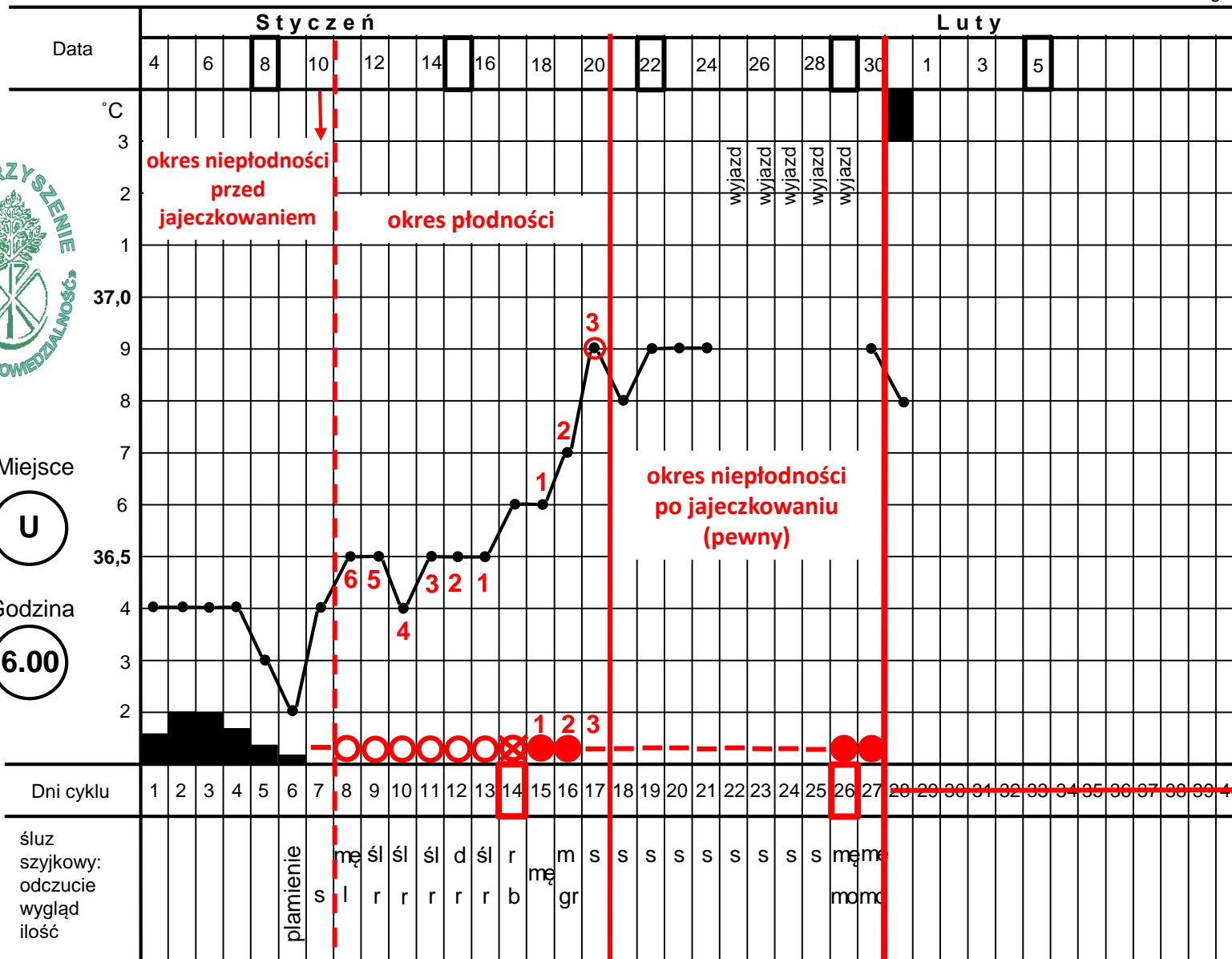


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ewa

Nr cyklu

8

Długość fazy
niższej temp.

13

Długość cyklu

27

26-19=7

14-6=8

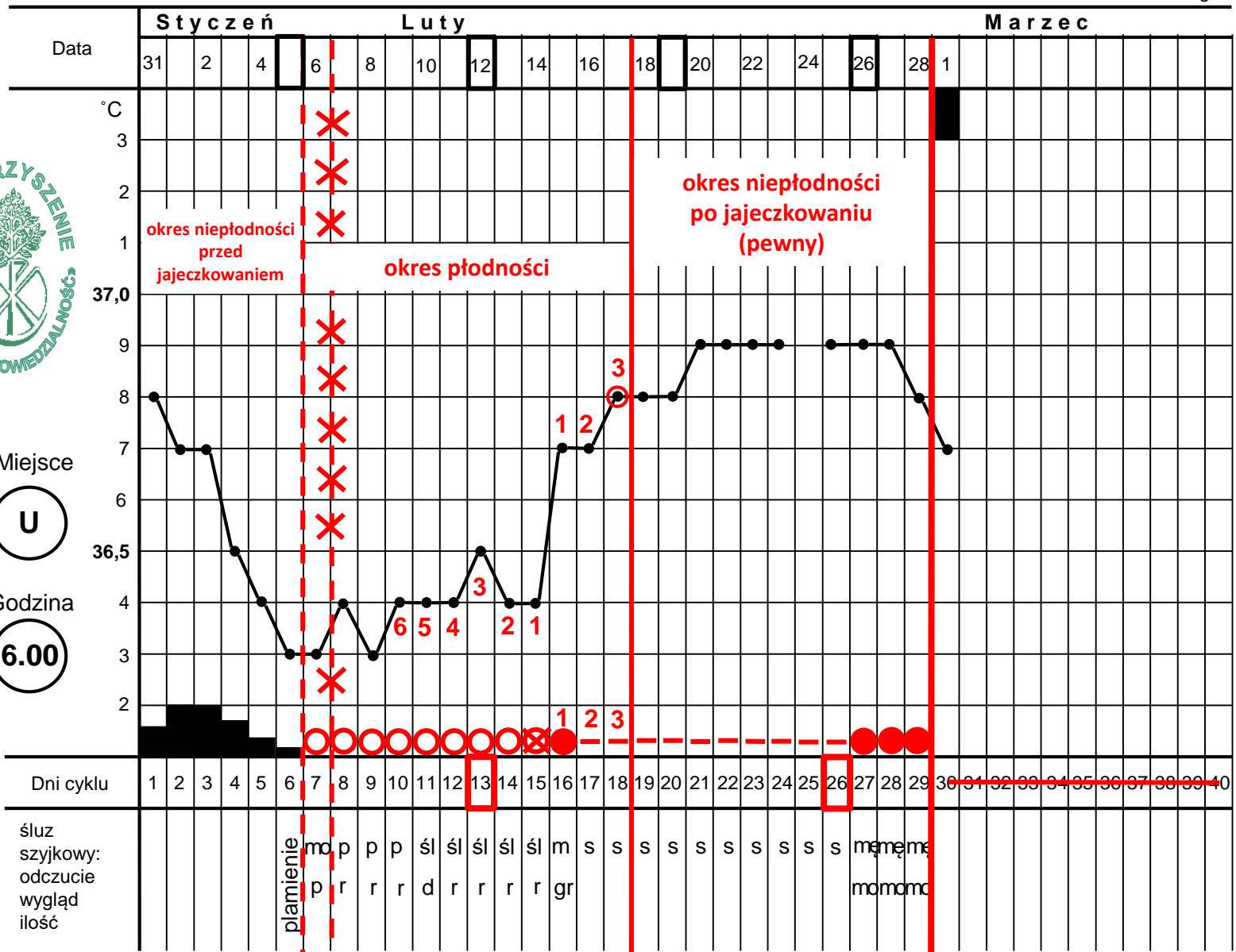


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ewa

Nr cyklu

9

Długość fazy
niższej temp.

15

Długość cyklu

29

26-19=7

13-6=7

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

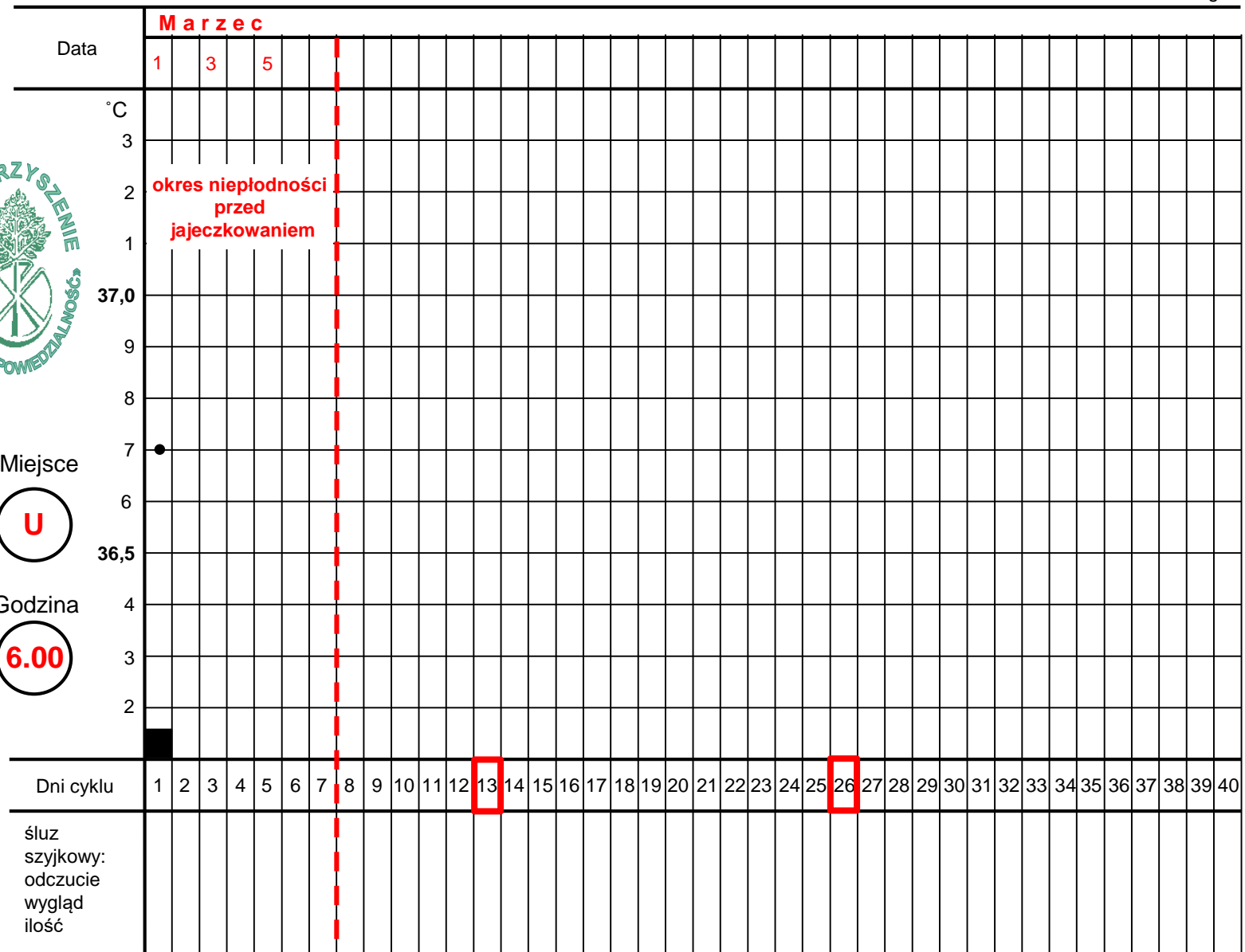


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ewa

Nr cyklu

10

Długość fazy
niższej temp.

Długość cyklu

$26-19=7$

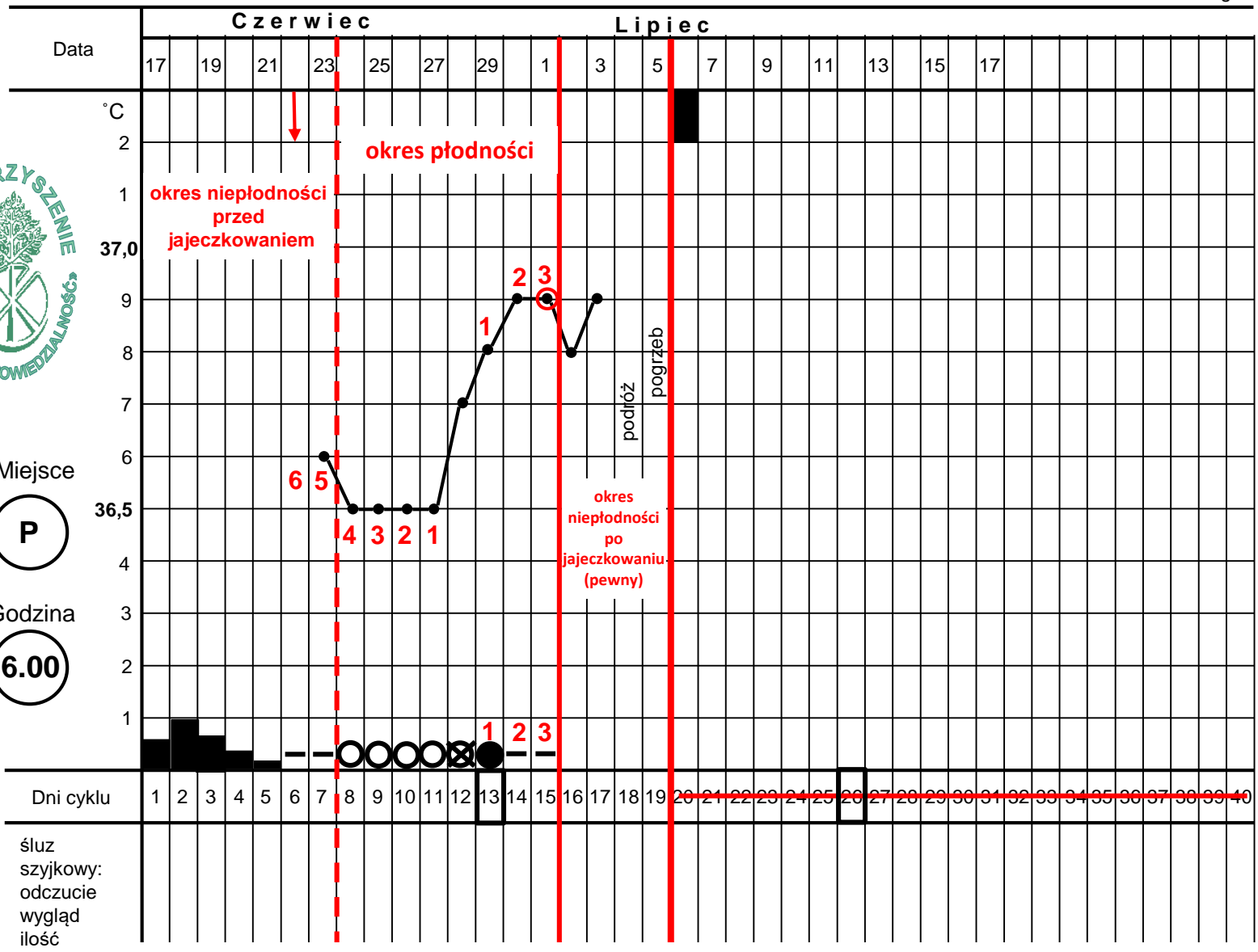
$13-6=7$

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA



Miejsce
 P

Godzina
 6.00



N.Z.
 I. 42
 Nr cyklu
 17

- Zapytać o:
- porody (poronienia)
 - choroby przewlekłe
 - stałe leki
 - rodzaj pracy
 - rodzaj poprzedniego cyklu
 - model niepłodności

Długość fazy niższej temp.
 11

Długość cyklu
 19

26-19=7
 13-6=7

Uwaga: Po cyklach jednofazowych, przedłużonych, z zauważalnie skróconą fazą wyższej temperatury nie oblicza się i nie wyznacza okresu niepłodności przed jajczkowaniem. Ten cykl (nr 17) jest znacznie skrócony i nie bierze się go do obliczeń okresu niepłodności przed jajczkowaniem.
 Należy zasugerować zapisywanie cech śluzu słownie lub skrótami i dopytać o cykl poprzedni (czy nie był jednofazowy lub przedłużony...?).

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

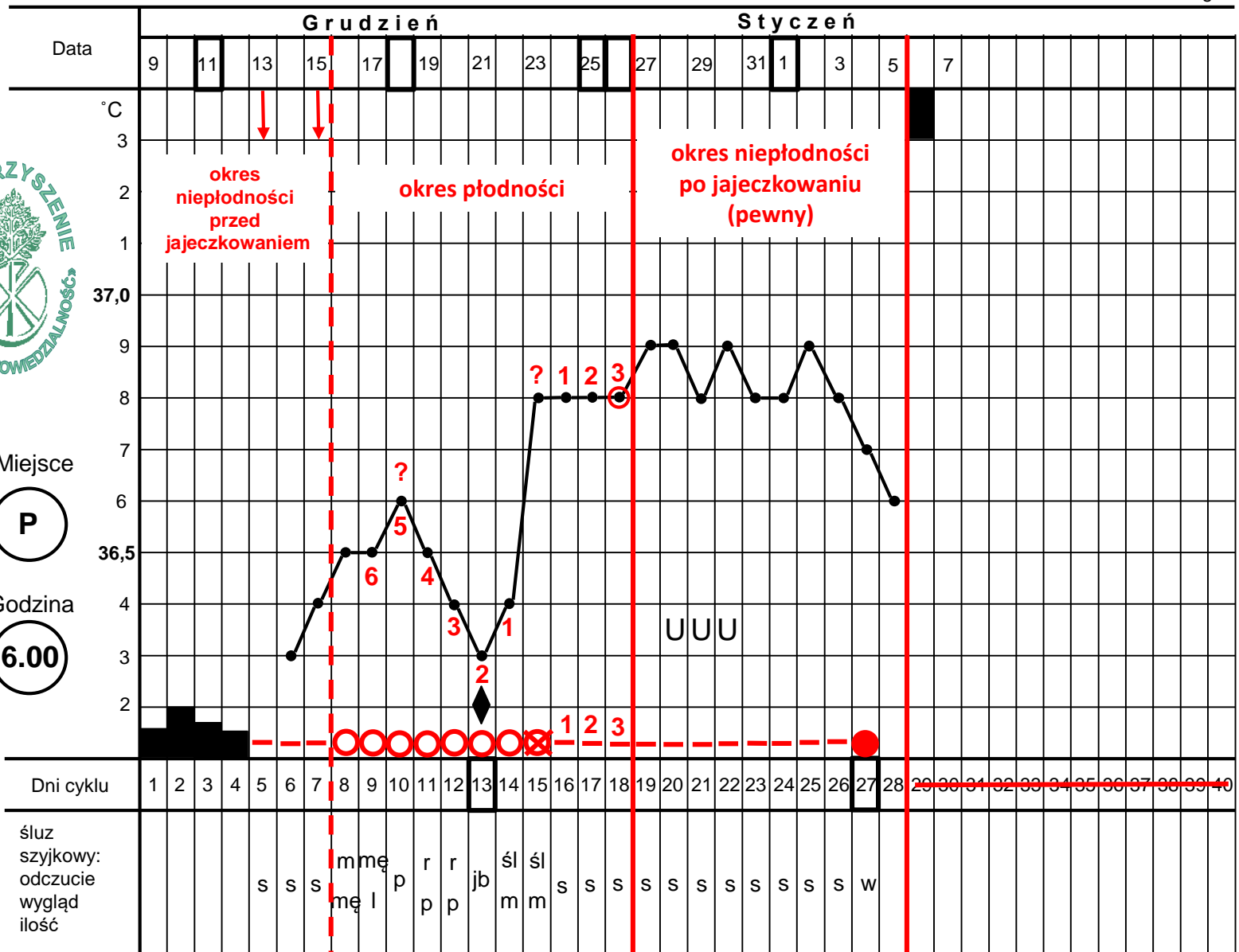


Miejsce

P

Godzina

6.00



27-19=8
 13-6=7

B.A.

Nr cyklu

14

- Zapytać o:
- wiek
 - porody (poronienia)
 - choroby przewlekłe
 - stałe leki
 - rodzaj pracy
 - rodzaj poprzedniego cyklu
 - model niepłodności
- Długość fazy niższej temp.

14

Długość cyklu

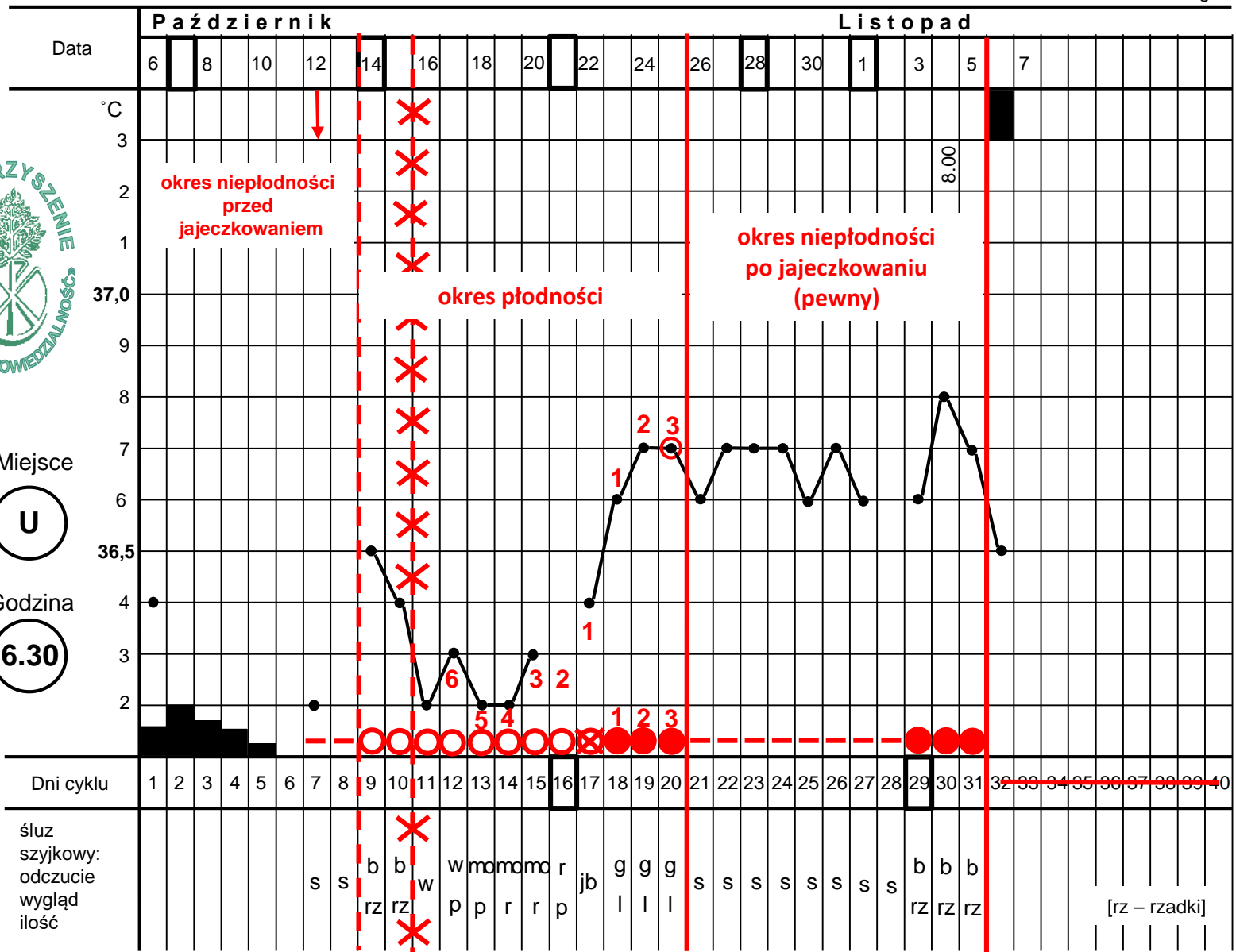
28

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA



Miejsce
 (U)

Godzina
 (6.30)



Z.D.

Nr cyklu

(11)

Zapytać o:

- wiek
- porody (poronienia)
- choroby przewlekłe
- stałe leki
- rodzaj pracy
- rodzaj poprzedniego cyklu
- model niepłodności

Długość fazy niższej temp.

(17)

Długość cyklu

(31)

29-19=10
 16-6=10

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

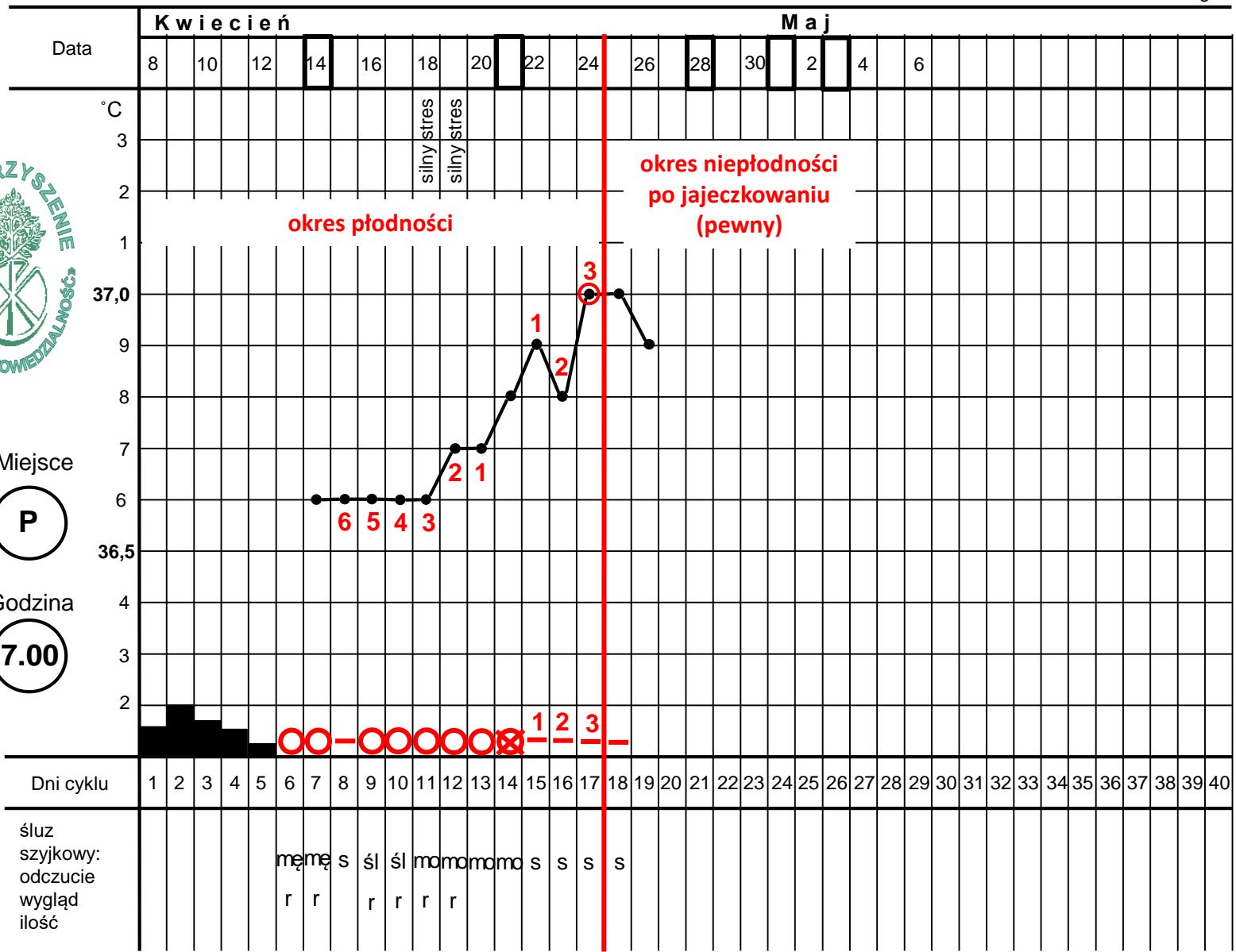


Miejsce

P

Godzina

7.00



A.E.

Nr cyklu

6

Zapytać o:

- wiek
 - porody (poronienia)
 - choroby przewlekłe
 - stałe leki
 - rodzaj pracy
 - rodzaj poprzedniego cyklu
 - model niepłodności
- Długość fazy niższej temp.

13

Długość cyklu

○

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

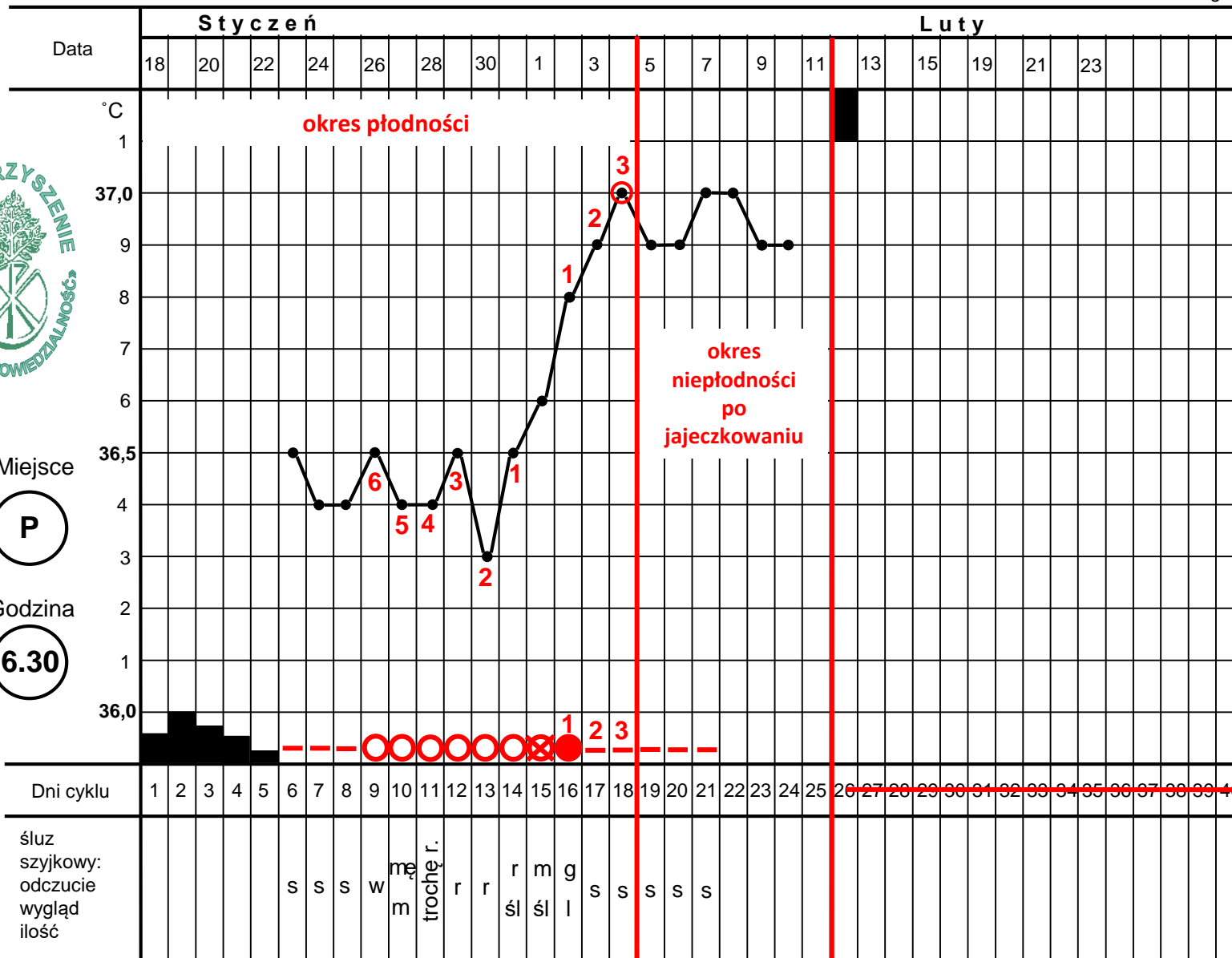


Miejsce

P

Godzina

6.30



H.A.

Nr cyklu

2

Długość fazy
 niższej temp.

14

Długość cyklu

25

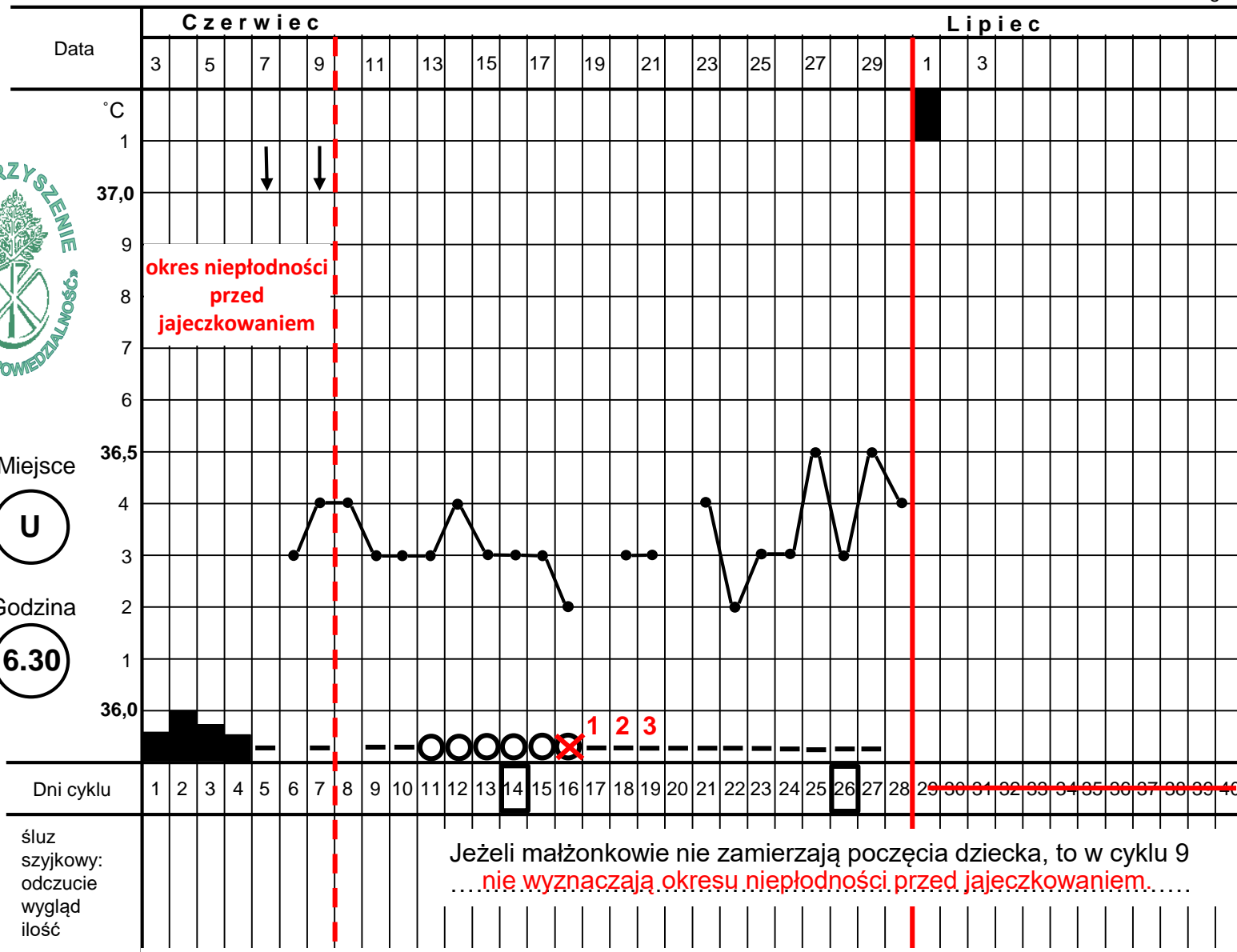


Miejsce

U

Godzina

6.30



Frانيا

lat 30

Nr cyklu

8

Zapytać o:

- porody (poronienia)
- choroby przewlekłe
- stałe leki
- rodzaj pracy
- rodzaj poprzedniego cyklu
- model niepłodności

Długość fazy
niższej temp.

○

Długość cyklu

28

26-19=7

14-6=8

Uwaga: Jest to cykl jednofazowy (bez jajczkowania), dlatego jeśli małżonkowie nie zamierzają poczęć dziecka to mogą planować współżycie od 4-tego dnia po szczycie śluzu nie częściej niż co drugi dzień wieczorem, aby wychwycić ewentualny ponowny rozwój śluzu estrogennego poprzedzający jajczkowanie.

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

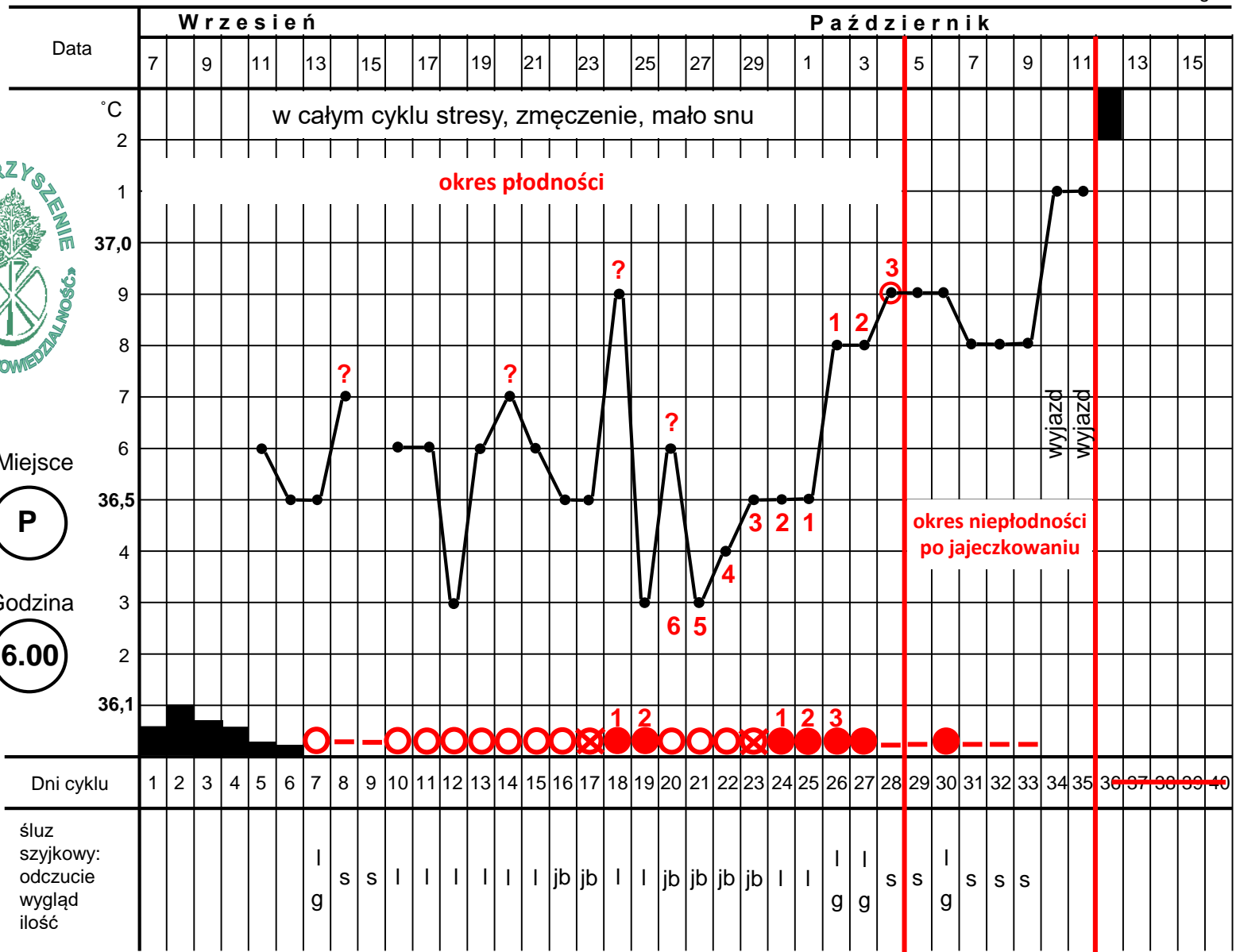


Miejsce

P

Godzina

6.00



M.E.

lat 24

Nr cyklu

6

- Zapytać o:
- porody (poronienia)
 - choroby przewlekłe
 - stałe leki
 - rodzaj pracy
 - rodzaj poprzedniego cyklu
 - model niepłodności

Długość fazy niższej temp.

25

Długość cyklu

35

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

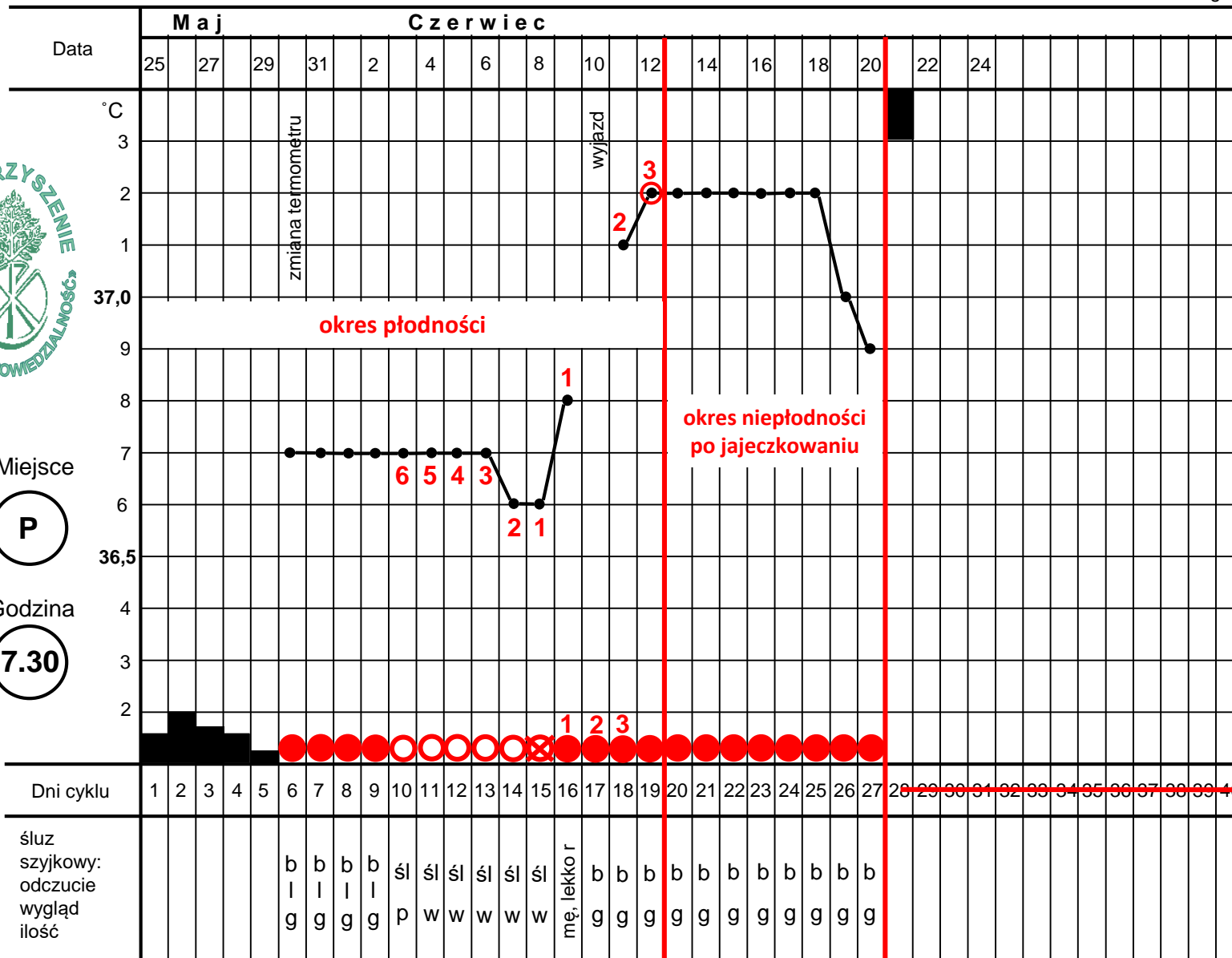


Miejsce

P

Godzina

7.30



zmiana termometru

wyjazd

okres płodności

okres niepłodności
po jajczkowaniu

6 5 4 3 2 1

1 2 3

1 2 3

M. J.

Nr cyklu

4

Długość fazy
niższej temp.

15

Długość cyklu

27

