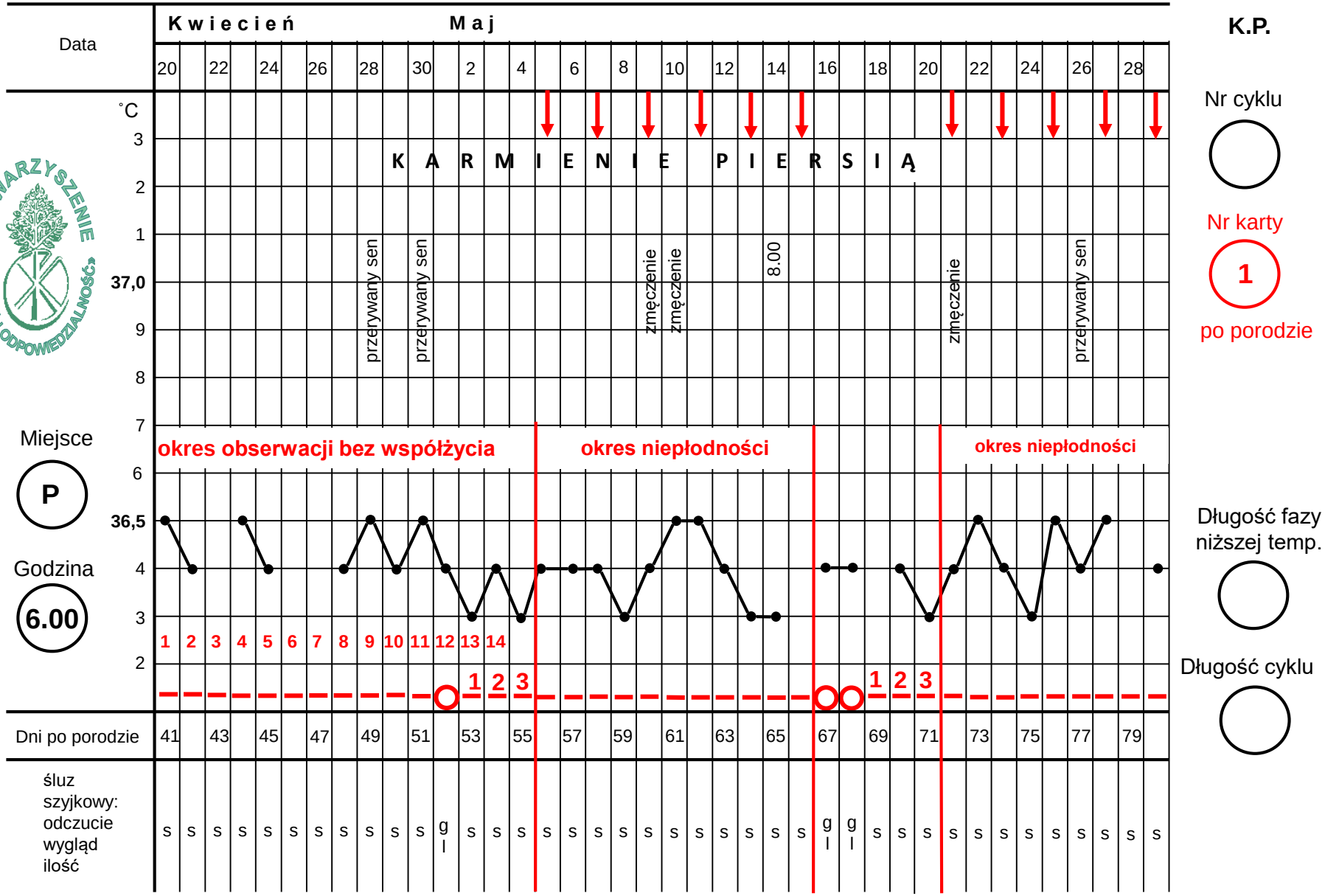
Rozdział 5.
Po porodzie

<u>Uwaga (dotyczy wszystkich kart obserwacji)</u>:
Wszystkie znaki w kolorze czarnym na kartach obserwacji naniosły właścicielki kart, natomiast kolorem czerwonym przedstawiono interpretację oraz uwagi.

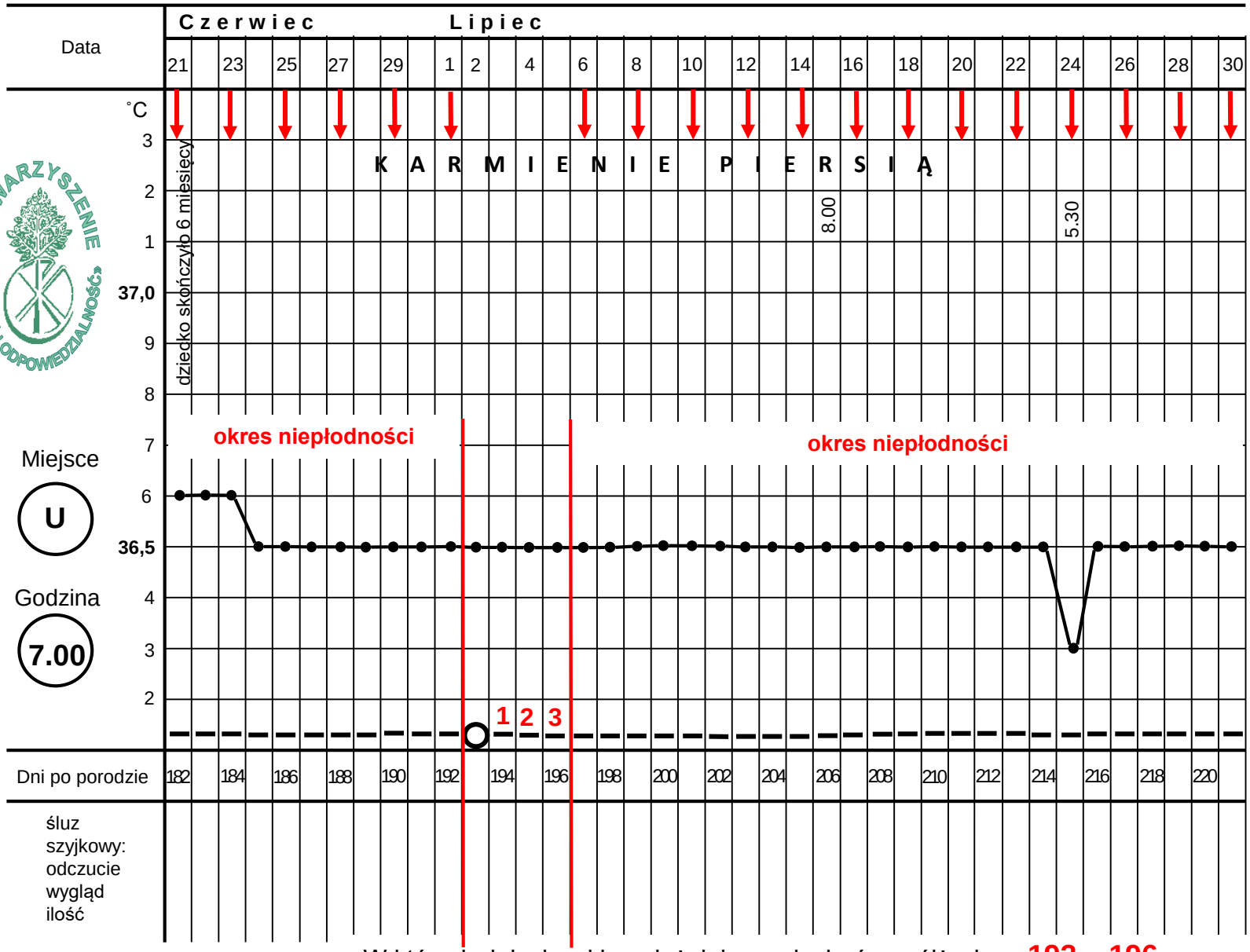
K.P. zaczyna prowadzić obserwacje. Na ich podstawie – po dwóch tygodniach – może ustalić, że objawem dni niepłodności jest ….sucho…. W których dniach cyklu należałoby zaniechać współżycia? ….41 – 55, 67 - 71



Jeżeli małżonkowie nie planują poczęcia dziecka to w okresie niepłodności zaleca się współżyć nie częściej niż co drugi dzień wieczorem.

Dominika temperaturę zaczęła mierzyć w 5 miesiącu po porodzie i odczuwała suchość. Jest to karta po porodzie drugiego dziecka. Ma kilkuletnie doświadczenie w samoobserwacji. Zaczęła dokarmiać dziecko pod koniec 7 miesiąca.

Dominika



Nr cyklu

Nr karty

1

po porodzie

Długość fazy niższej temp.

Długość cyklu

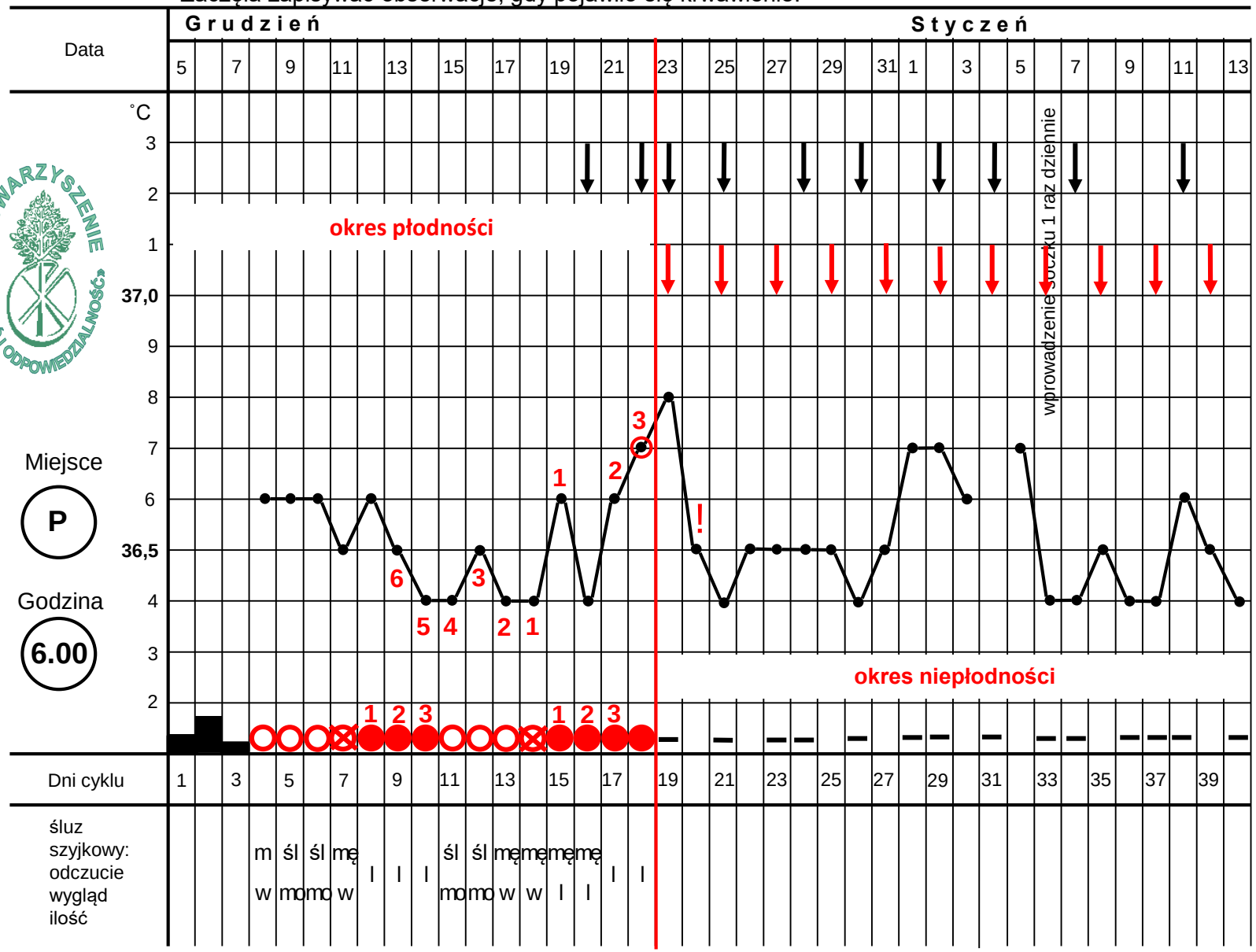
W których dniach cyklu należałoby zaniechać współżycia ……193 – 196……

zobacz: Ćwiczenia str. 47 punkt A 4.

Karmi dziecko piersią na żądanie.
Po ustąpieniu odchodów połogowych obserwowała suchość.
Zaczęła zapisywać obserwacje, gdy pojawiło się krwawienie.

Zosia
lat 26

Nr cyklu
1



Miejsce
P

Godzina
6.00

Długość fazy niższej temp.

Długość cyklu

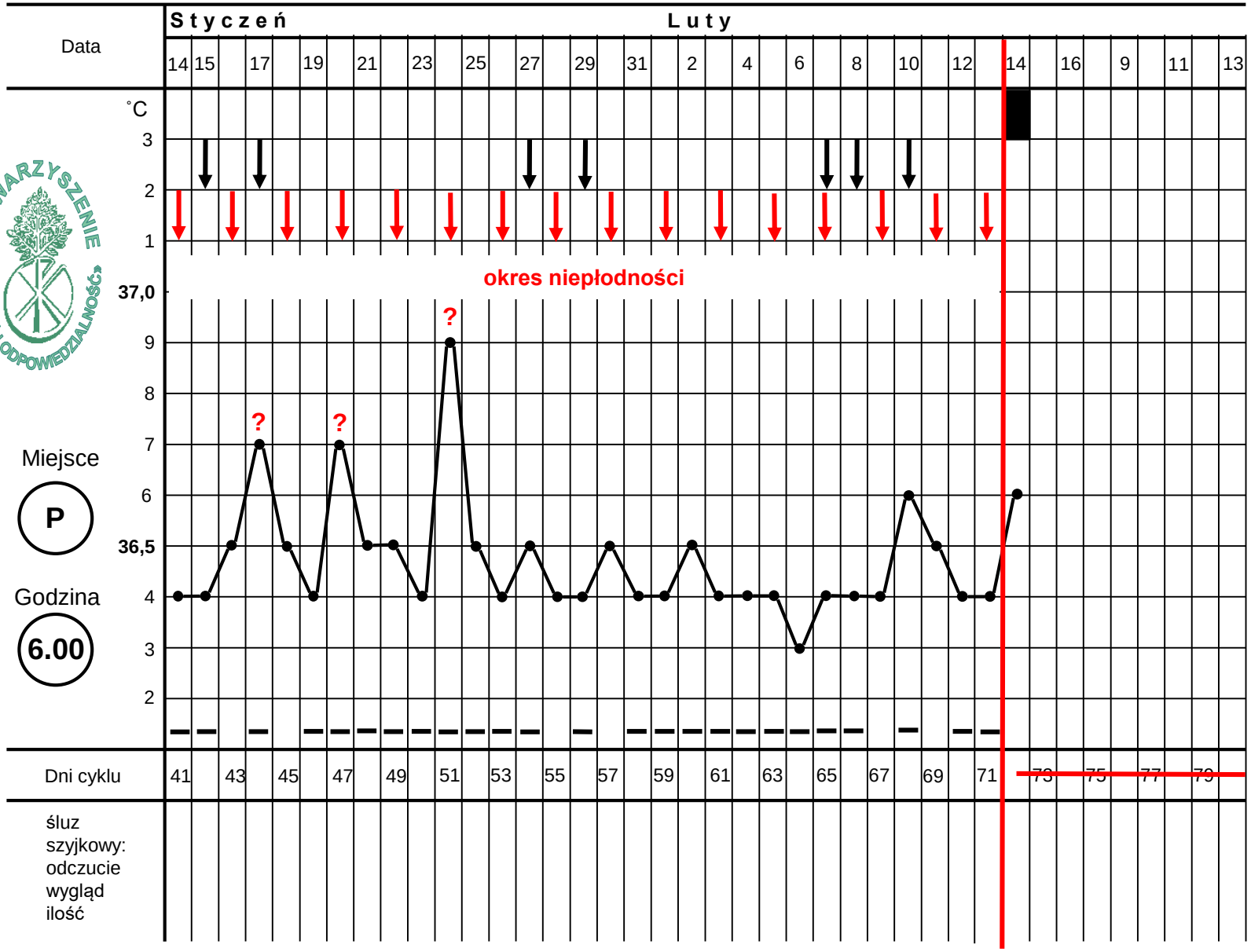
Metoda NPR wg wersji polskiej (TK)
www.mio.org.pl, aktualizacja 15.12.2020r.

Jeśli małżonkowie z ważnych przyczyn (HV10) nie planują poczęcia dziecka, to zaleca się współżyć nie częściej niż co drugi dzień wieczorem, gdy jest sucho (powrócił okres niepłodności).

Do użytku w celach dydaktycznych dla Nauczycieli NPR wg wersji polskiej (TK)

Zosia
lat 26

1 c.d.



Miejsce

P

Godzina

6.00

Długość fazy niższej temp.

Długość cyklu

71

Zosia

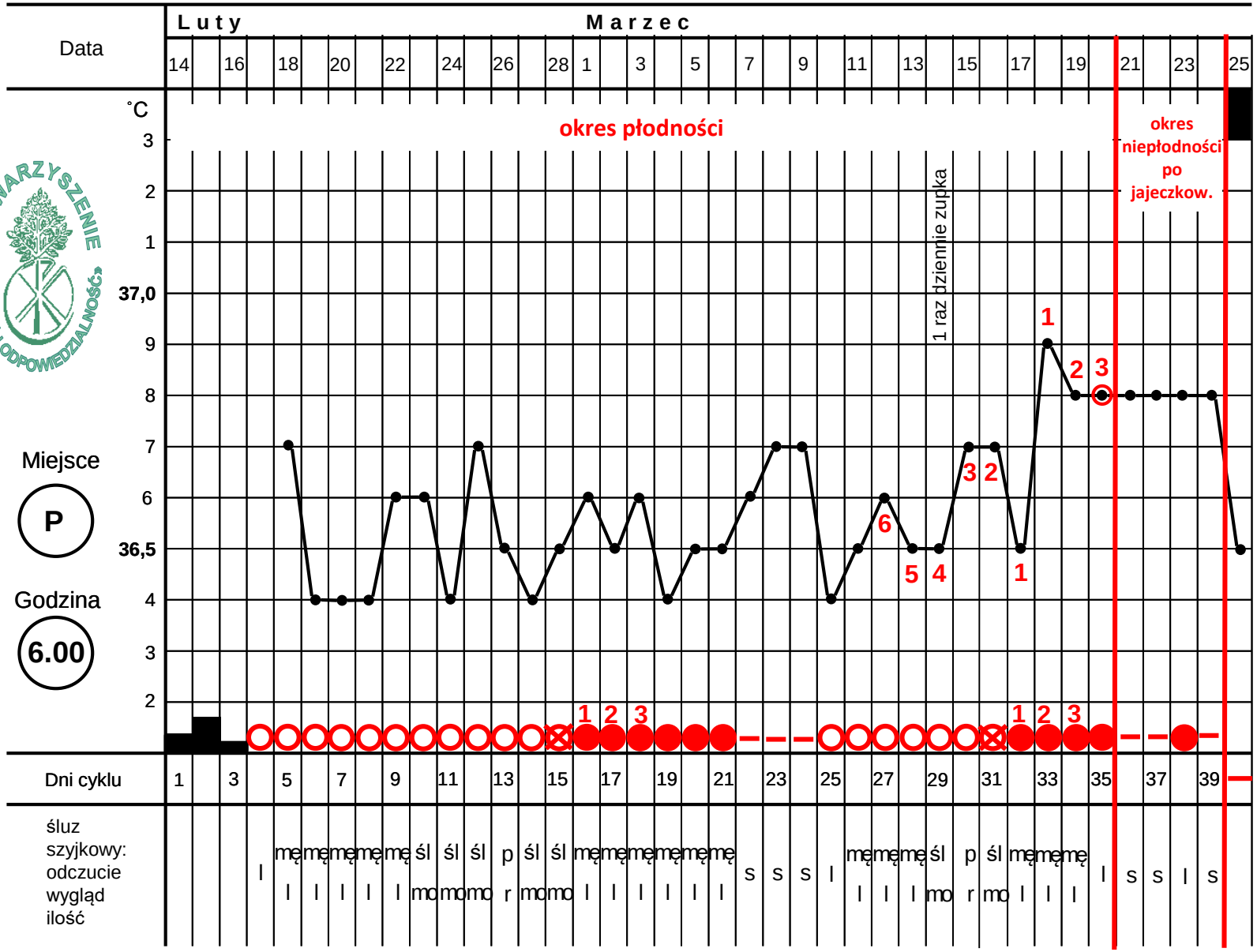
Nr cyklu: 2

Miejsce: P

Godzina: 6.00

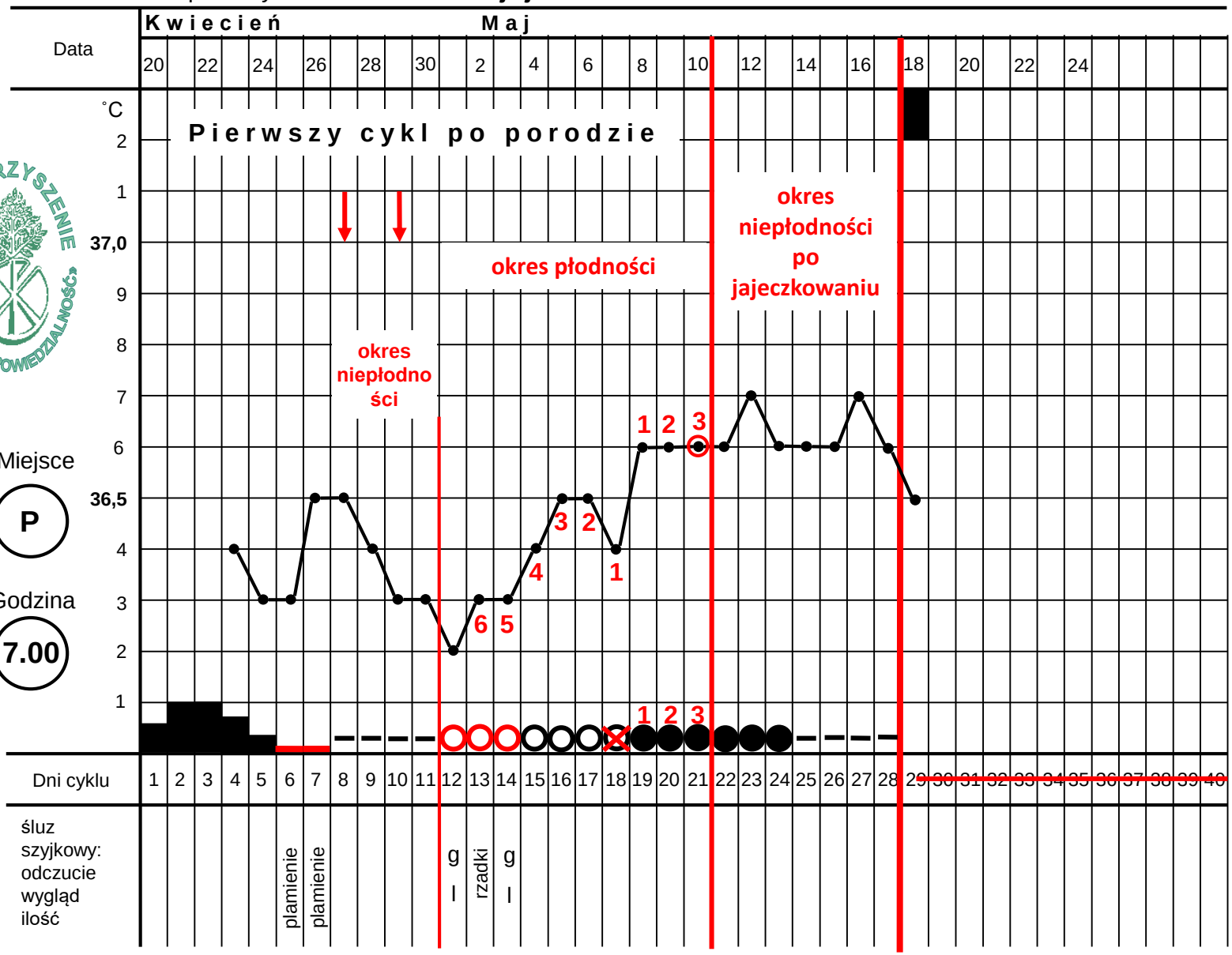
Długość fazy niższej temp.: 32

Długość cyklu: 39



Maria karmiła piersią tylko 2 tygodnie. Zaczyna mierzyć temperaturę w 20 dniu po porodzie. Pierwsza miesiączka wystąpiła w 77 dniu po porodzie i poprzedzona była kilkudniowym wzrostem temperatury. **Prowadzi obserwacje już kilka lat.**

Maria



Nr cyklu

1

Miejsce

P

Godzina

7.00

Długość fazy niższej temp.

18

Długość cyklu

28

Metoda NPR wg wersji polskiej (TK)
www.mio.org.pl, aktualizacja 01.03.2021r.

Zobacz: Ćwiczenia str. 48 „Okres niepłodności przed jajeczkowaniem" punkt 2.

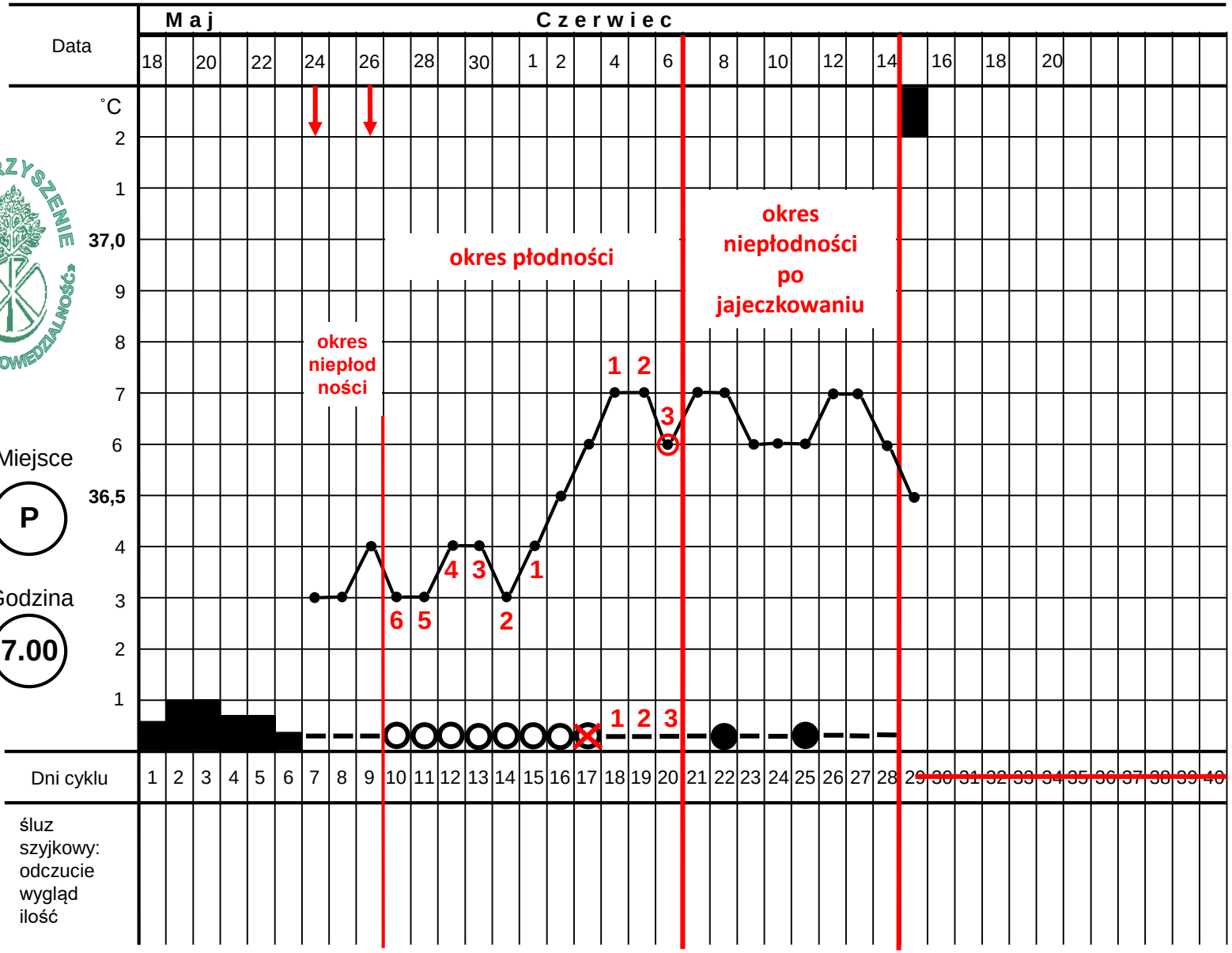
Do użytku w celach dydaktycznych dla Nauczycieli NPR wg wersji polskiej (TK)

Maria

Nr cyklu: **2**

Miejsce: **P**

Godzina: **7.00**



Długość fazy niższej temp.: **15**

Długość cyklu: **28**

Pierwsza karta po porodzie. Karmienie piersią „na żądanie dziecka”. Przez kilka tygodni podawanie herbatki.
Objawem dni niepłodności jest ….**gęsty, lepki, który ustalamy po 2 tygodniach obserwacji.**

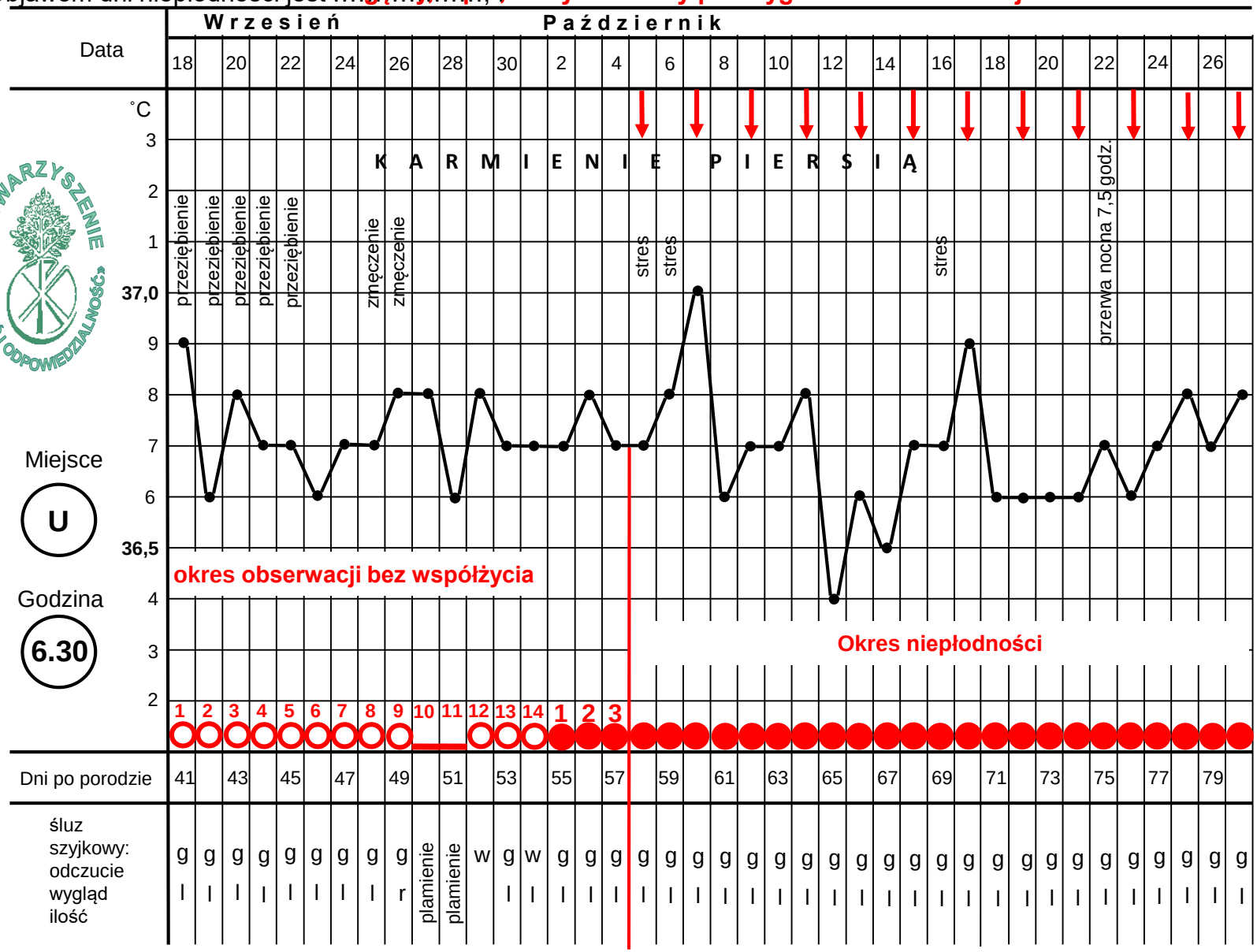
A.T.

Nr cyklu

Nr karty

1

po porodzie



Miejsce

U

Godzina

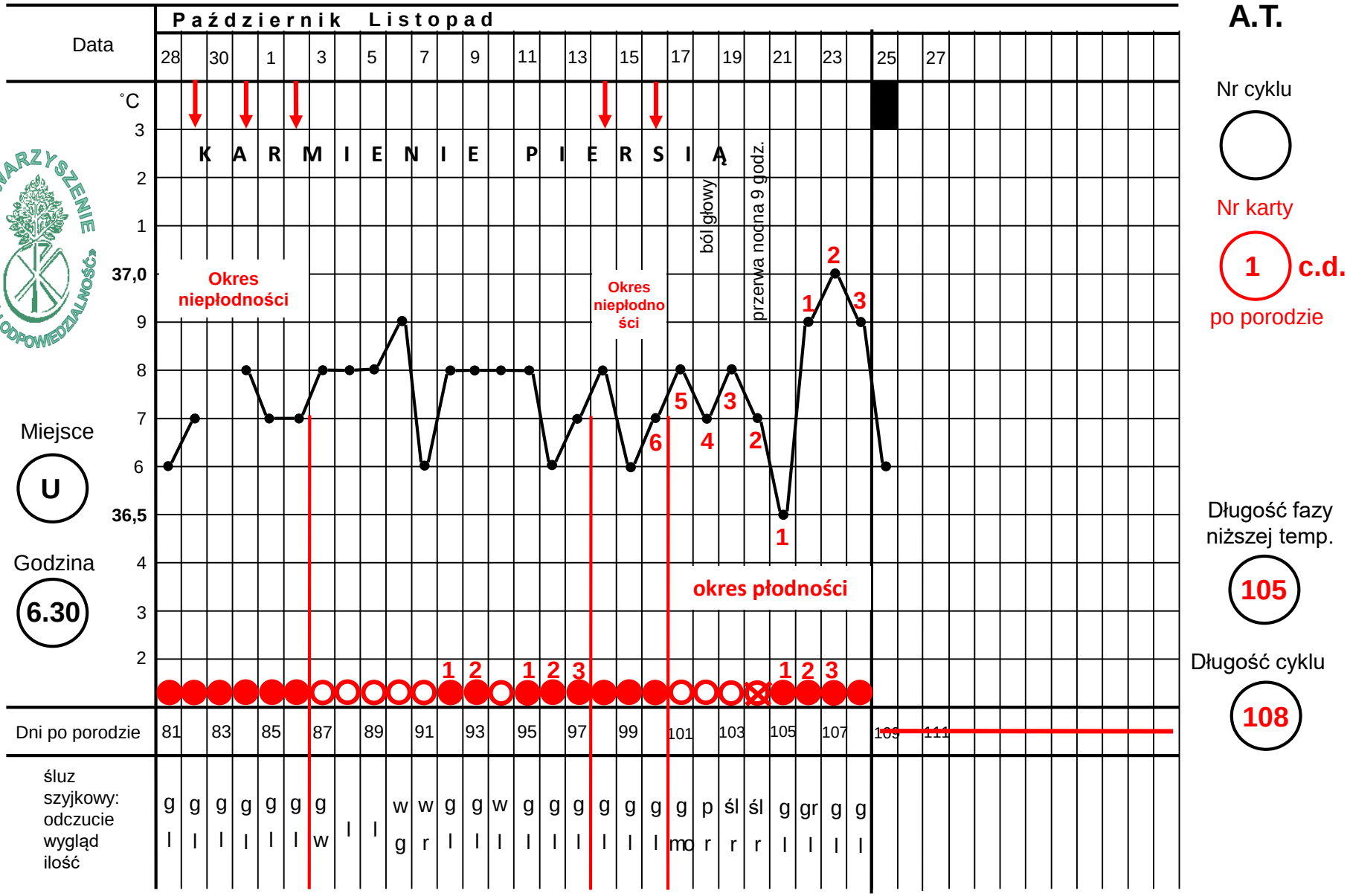
6.30

Długość fazy niższej temp.

Długość cyklu

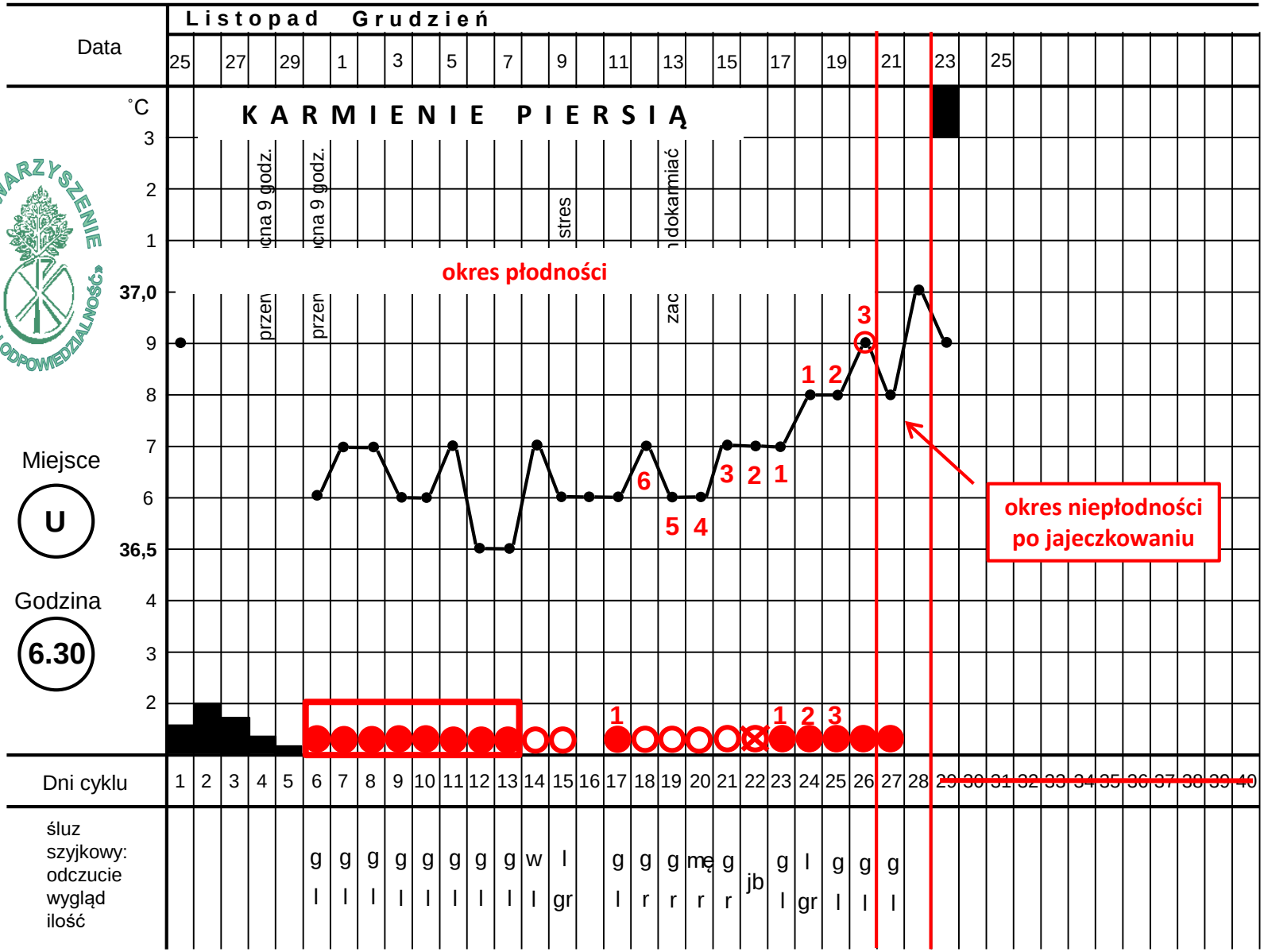
Jeżeli małżonkowie nie planują poczęcia dziecka to w okresie niepłodności zaleca się współżyć nie częściej niż co drugi dzień wieczorem.

Wydłużyły się znacznie przerwy między karmieniami, co mogło przyczynić się do powrotu płodności już w 16 tygodniu po porodzie. Pierwsza miesiączka poprzedzona była 3 dniowym skokiem temperatury.



A.T.

Nr cyklu: 1



Miejsce: U

Godzina: 6.30

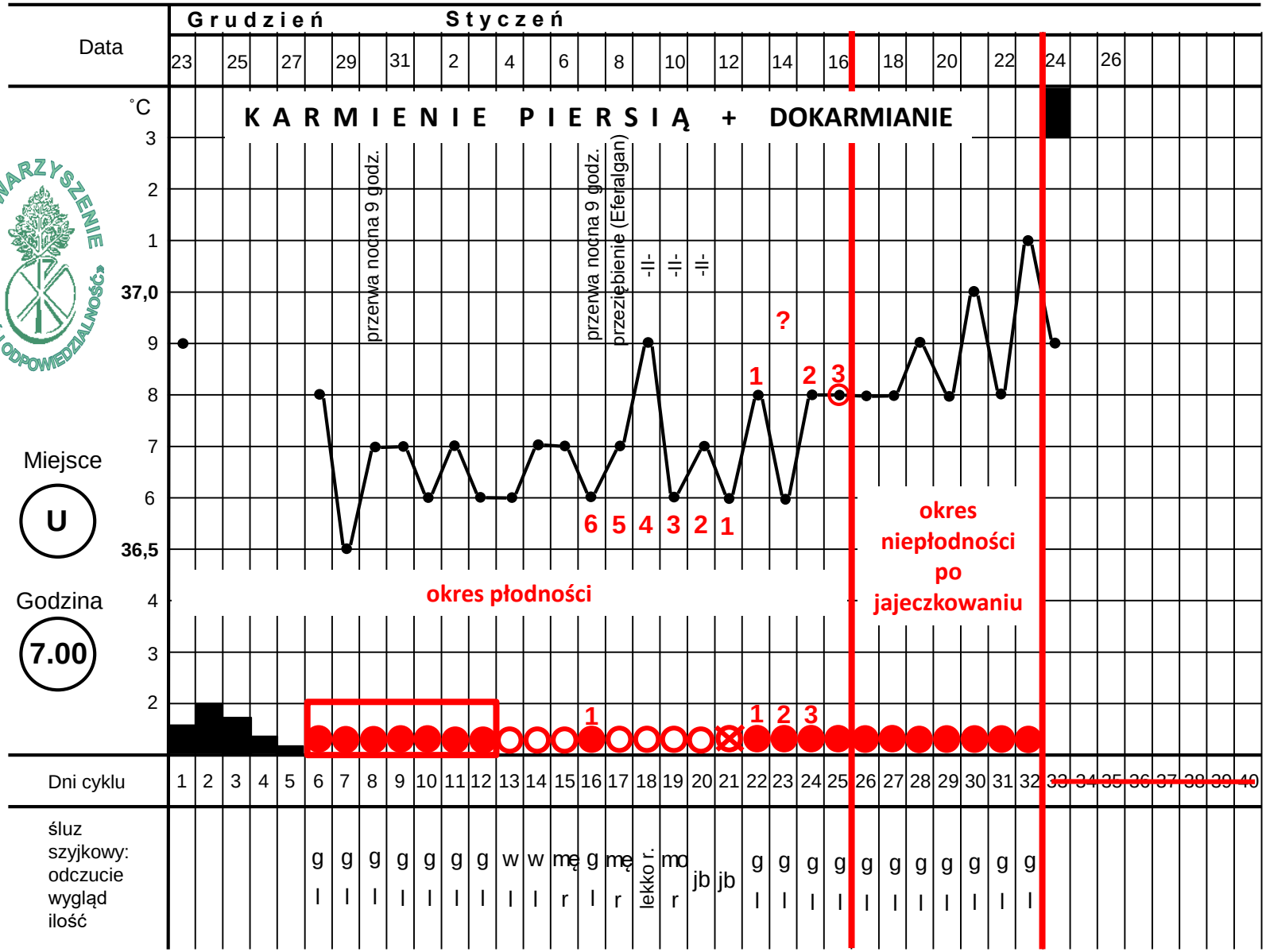
Długość fazy niższej temp.: 23

Długość cyklu: 28

zobacz: Ćwiczenia str. 48 „Okres niepłodności przed jajeczkowaniem” punkt 3.

A.T.

Nr cyklu: **2**



Długość fazy niższej temp.: **21**

Długość cyklu: **32**

Cykl prawidłowy, uwzględniamy go w wyznaczaniu okresu niepłodności przed jajeczkowaniem.

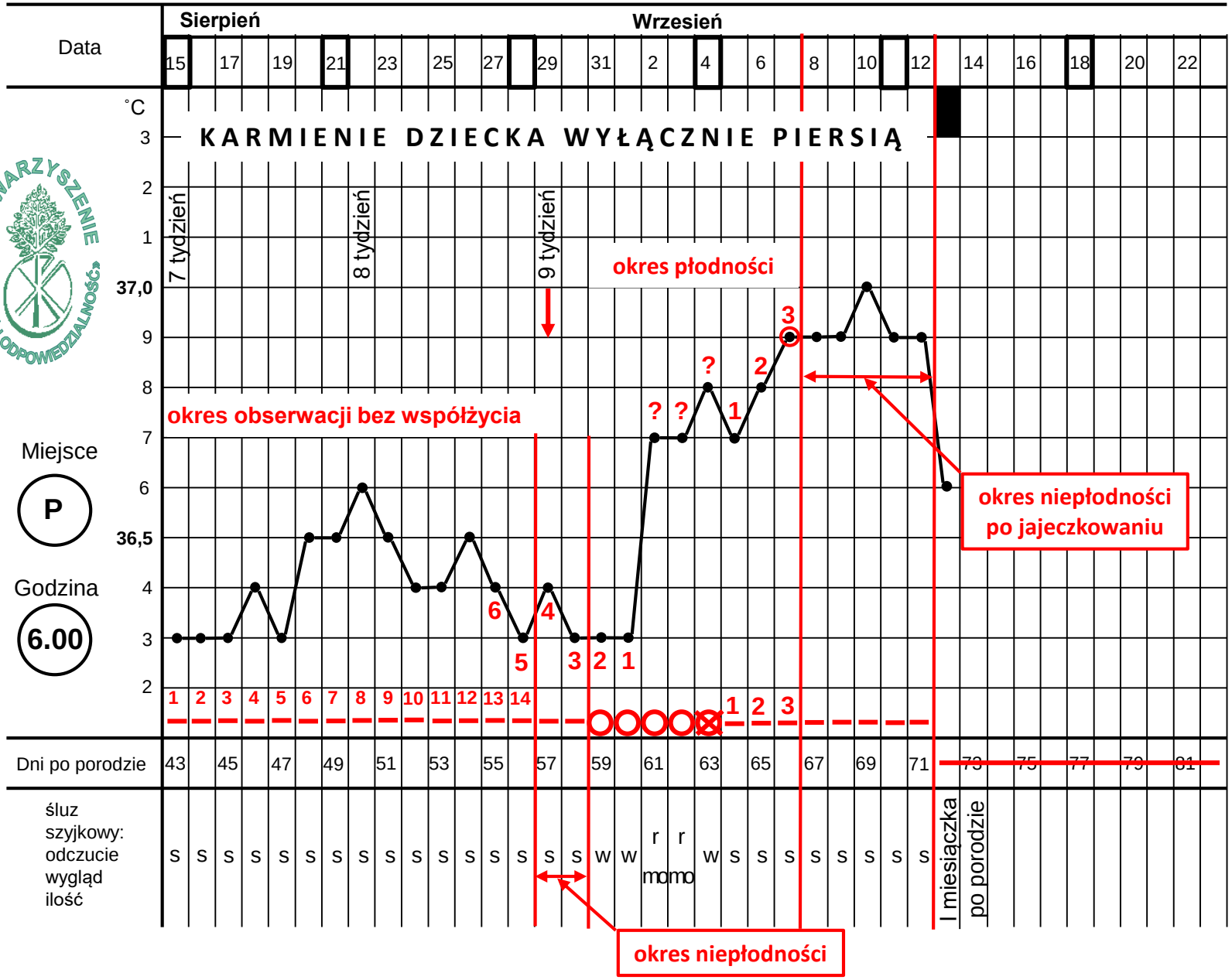
Edyta

Nr cyklu

Nr karty

1

po porodzie



Miejsce

P

Godzina

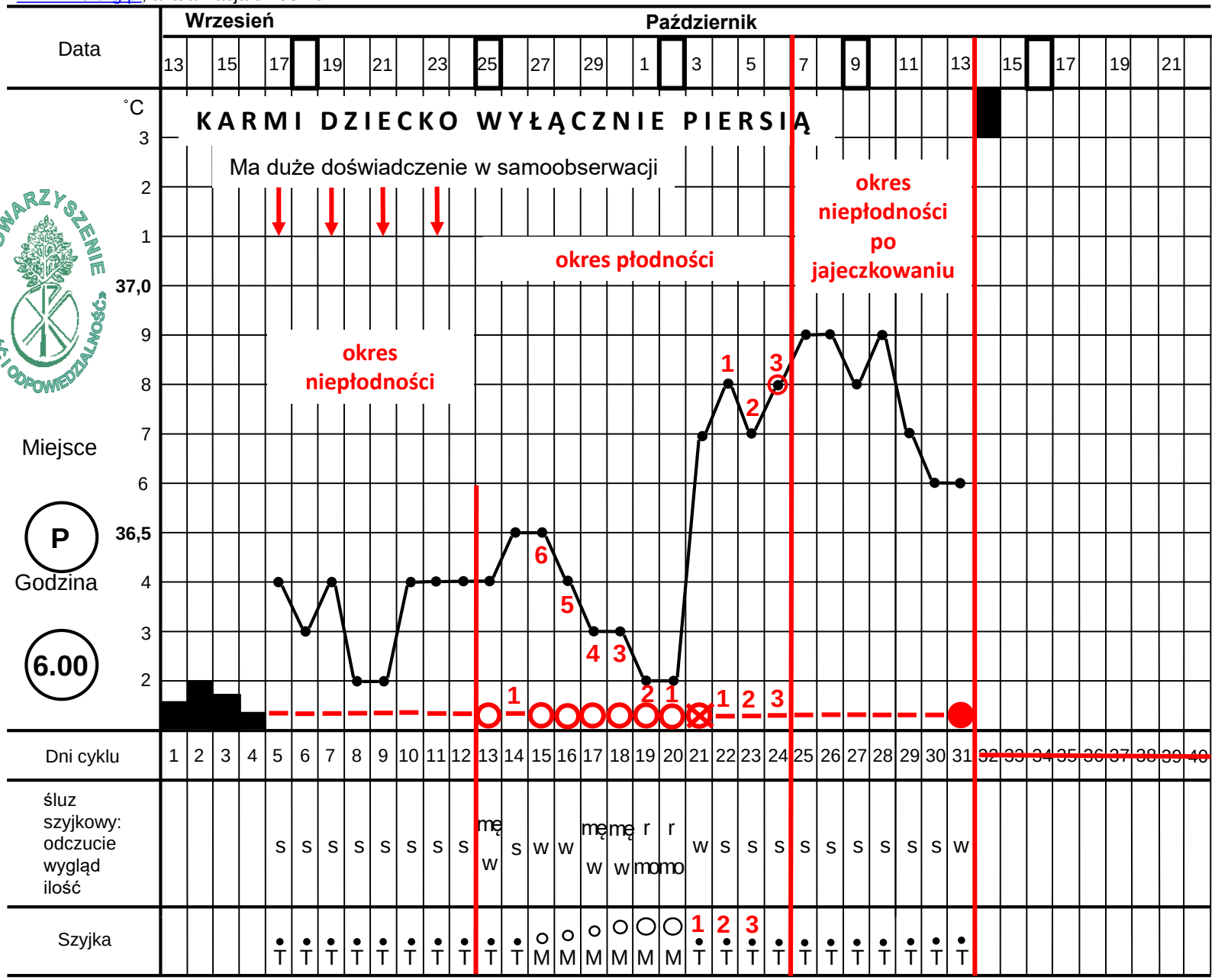
6.00

Długość fazy niższej temp.

60

Długość cyklu

71



Edyta

Nr cyklu

1

Długość fazy niższej temp.

20

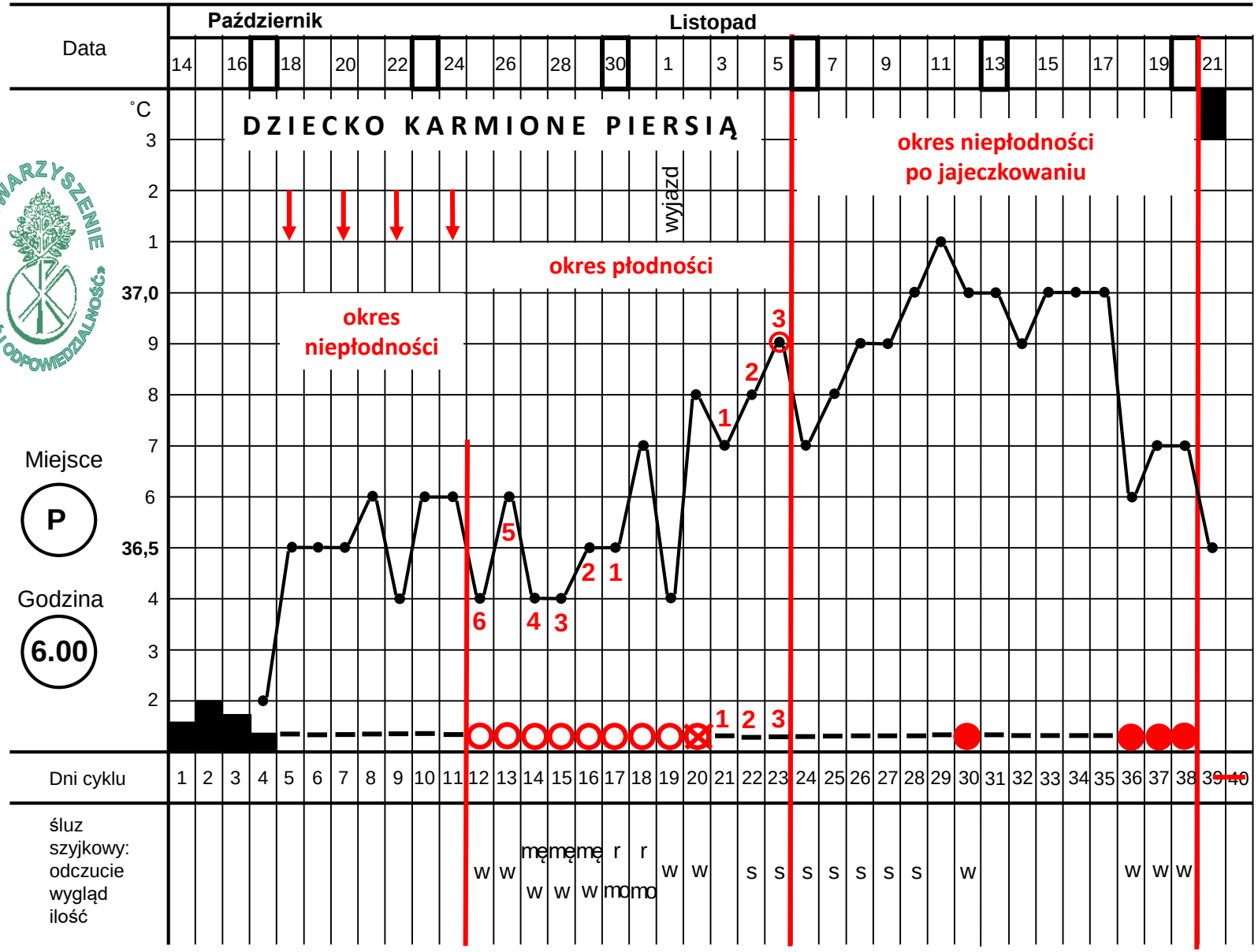
Długość cyklu

31

zobacz: Ćwiczenia str. 48 „Okres niepłodności przed jajeczkowaniem” punkt 2.

Edyta

Nr cyklu: **2**



Miejsce: **P**

Godzina: **6.00**

Długość fazy niższej temp.: **17**

Długość cyklu: **38**

Edyta

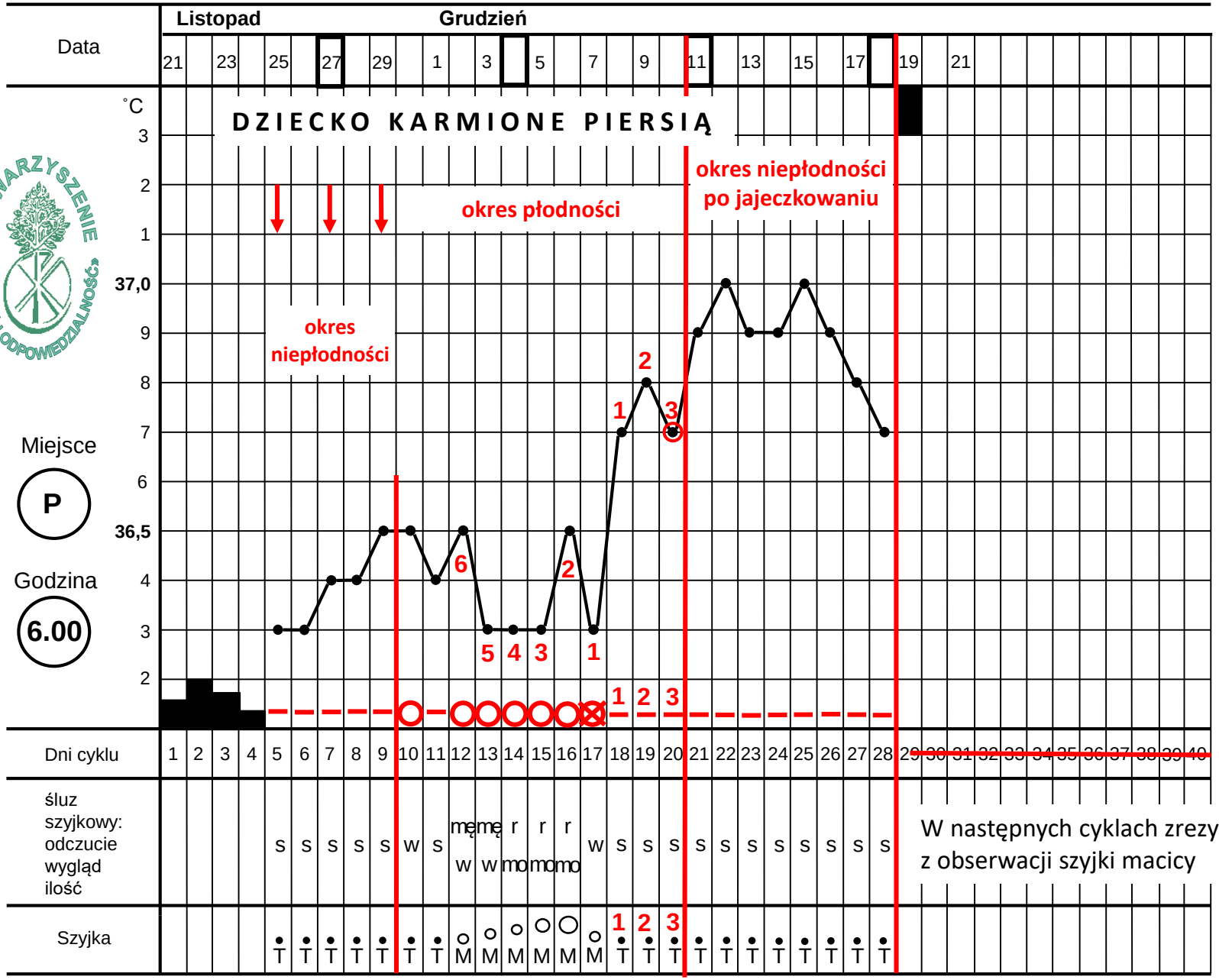
Nr cyklu: **3**

Miejsce: **P**

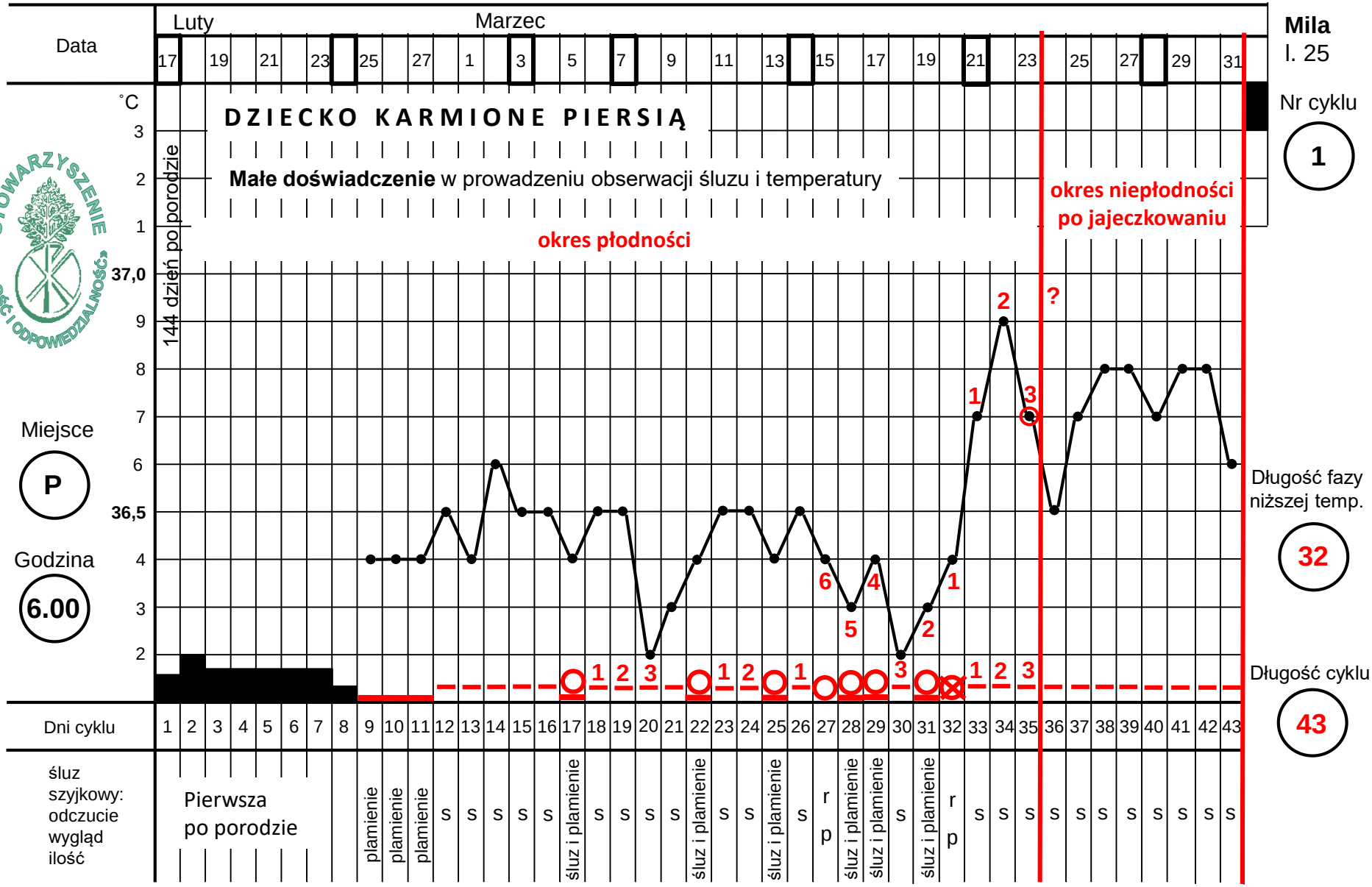
Godzina: **6.00**

Długość fazy niższej temp.: **17**

Długość cyklu: **28**

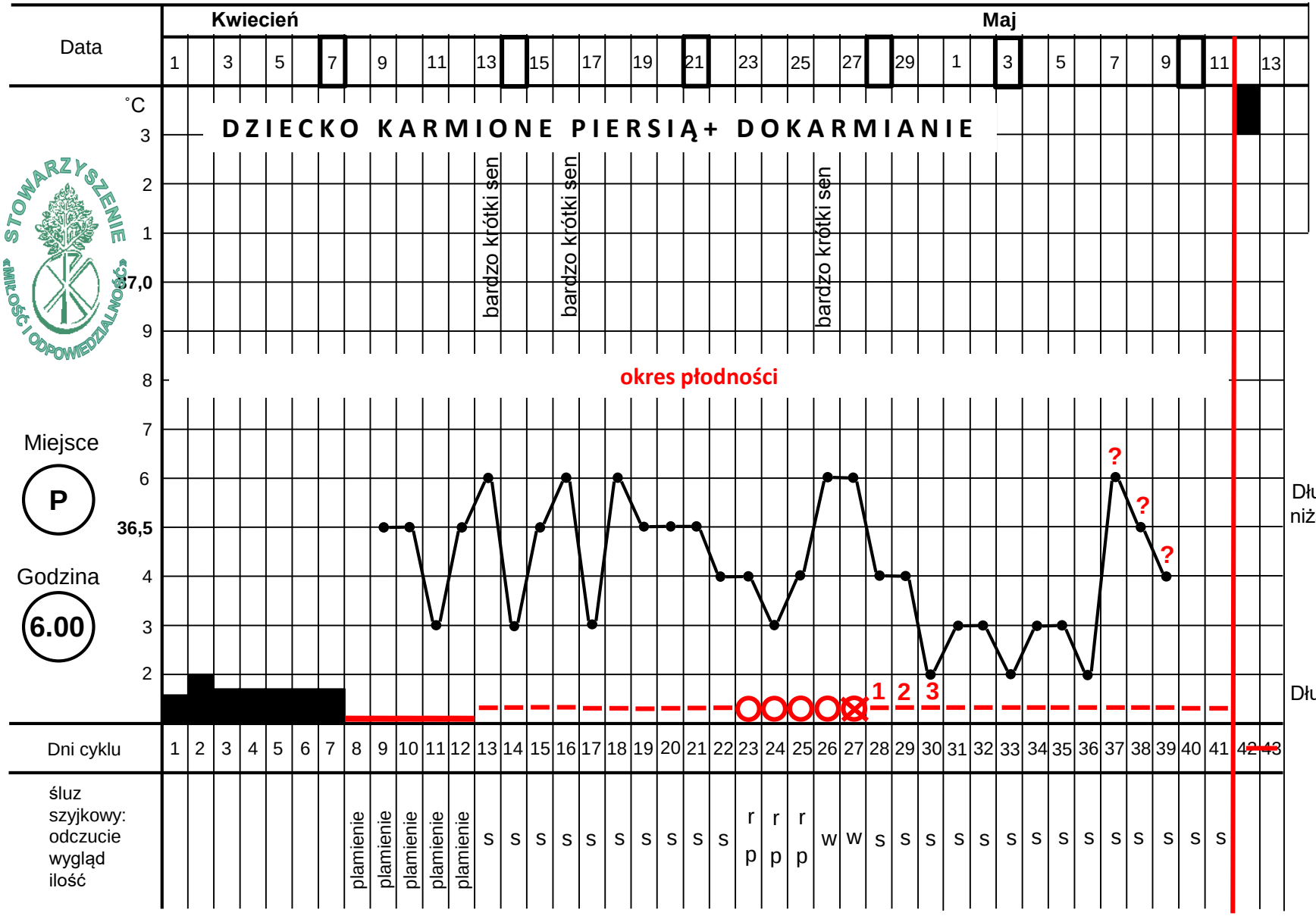


W następnych cyklach zrezygnowała z obserwacji szyjki macicy


Data
Luty
Marzec
Mila
I. 25
Nr cyklu
1
DZIECKO KARMIONE PIERSIĄ
Małe doświadczenie w prowadzeniu obserwacji śluzu i temperatury
144 dzień po porodzie
okres płodności
okres niepłodności
po jajeczkowaniu
Miejsce
P
Godzina
6.00
Długość fazy
niższej temp.
32
Długość cyklu
43
Dni cyklu
śluz
szyjkowy:
odczucie
wygląd
ilość
Pierwsza
po porodzie
plamienie
śluz i plamienie
Wskazana konsultacja z lekarzem ginekologiem.

Mila
I. 25

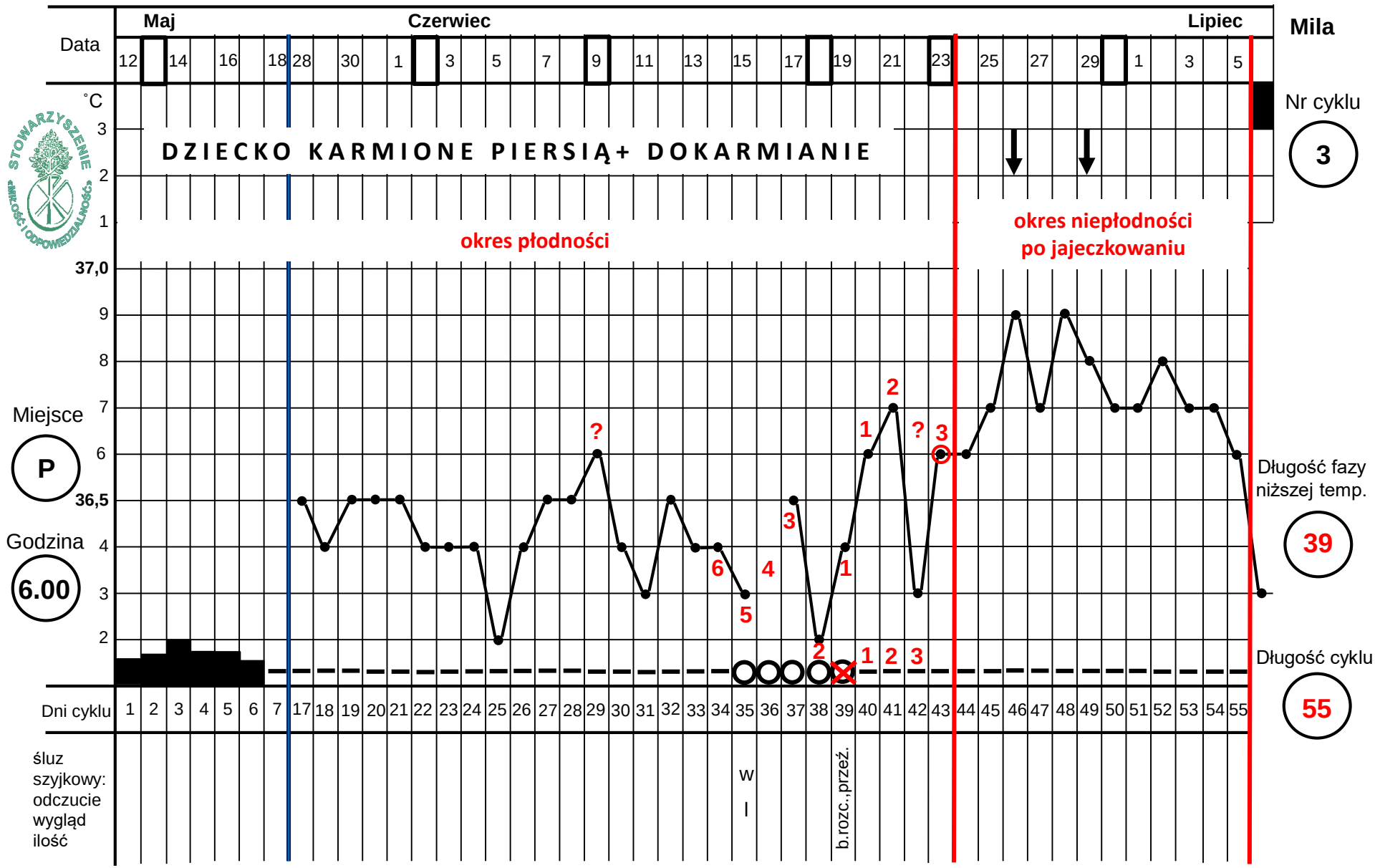
Nr cyklu: **2**



Długość fazy niższej temp.: **?**

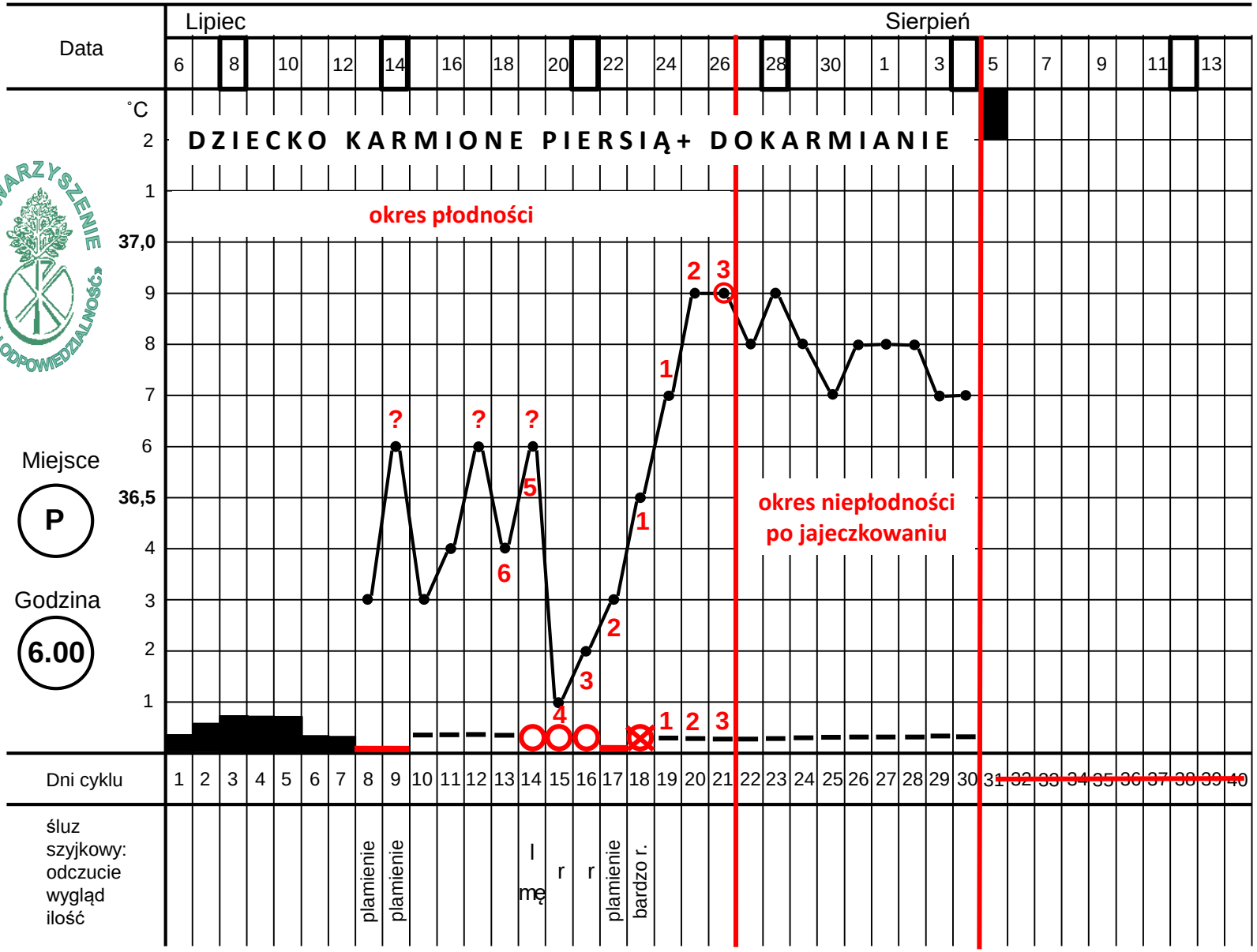
Długość cyklu: **41**

Należy zapytać, co się wydarzyło w dniach 37, 38, 39 cyklu? W tych dniach nie uznajemy skoku temperatury, bowiem w dniach poprzedzających nie było żadnego rozwoju śluzu. Ten cykl jest prawdopodobnie jednofazowy.



Uwaga: ze względów technicznych wykres skrócony, od 8 do 16 dnia cyklu zaobserwowano sucho, bez pomiaru temperatury.

zobacz: Ćwiczenia str. 48 „Okres niepłodności przed jajeczkowaniem" punkt B) 4 lub 5.



Mila

Nr cyklu

4

Miejsce

P

Godzina

6.00

Długość fazy niższej temp.

18

Długość cyklu

30