



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

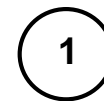


Godzina



Katarzyna
lat 25

Nr cyklu

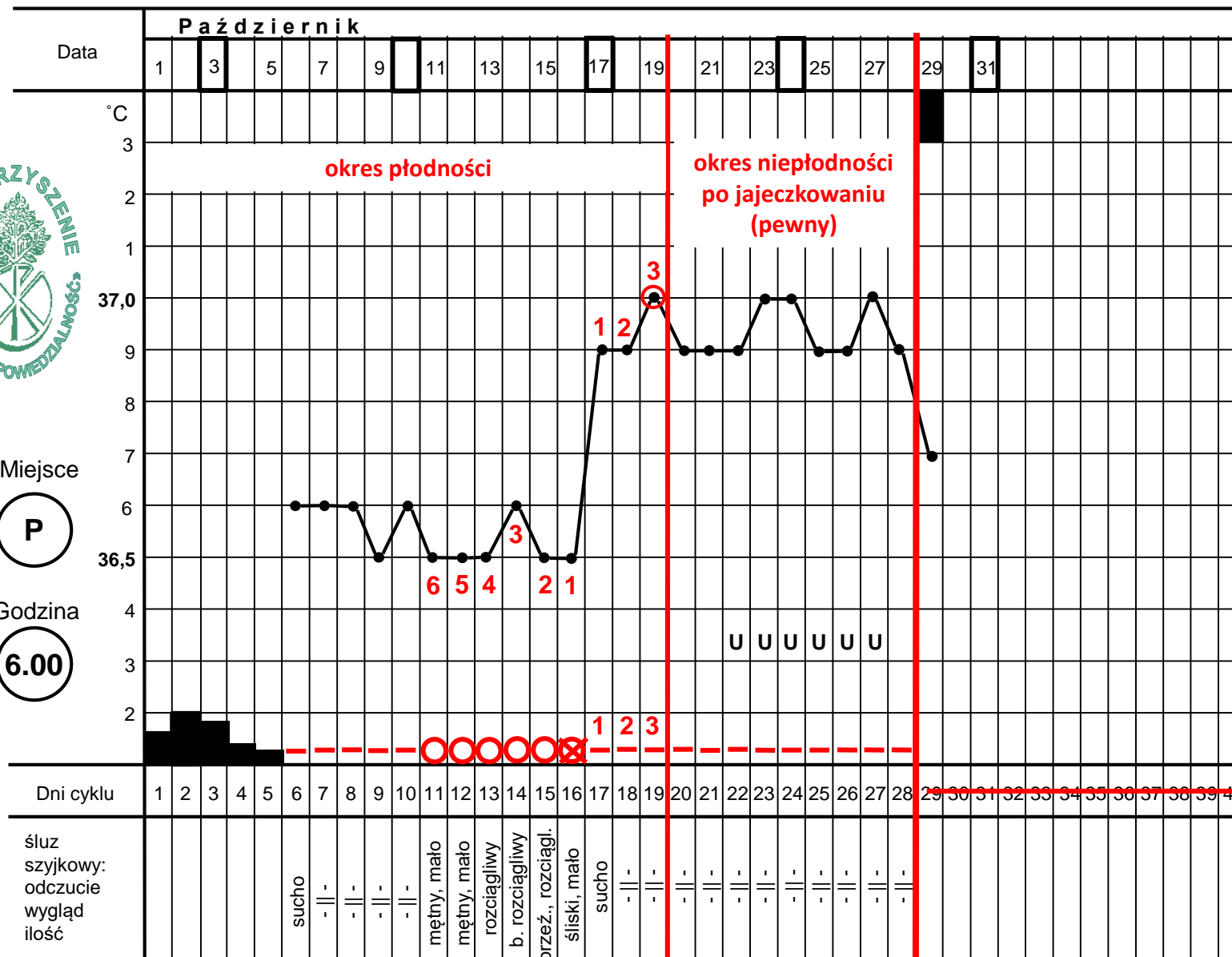


Zapytać o:
 - porody (poronienia)
 - choroby przewlekłe
 - stałe leki
 - rodzaj pracy

Długość fazy
 niższej temp.



Długość cyklu



Objawem dni niepłodności (po miesiączce) jest sucho.

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

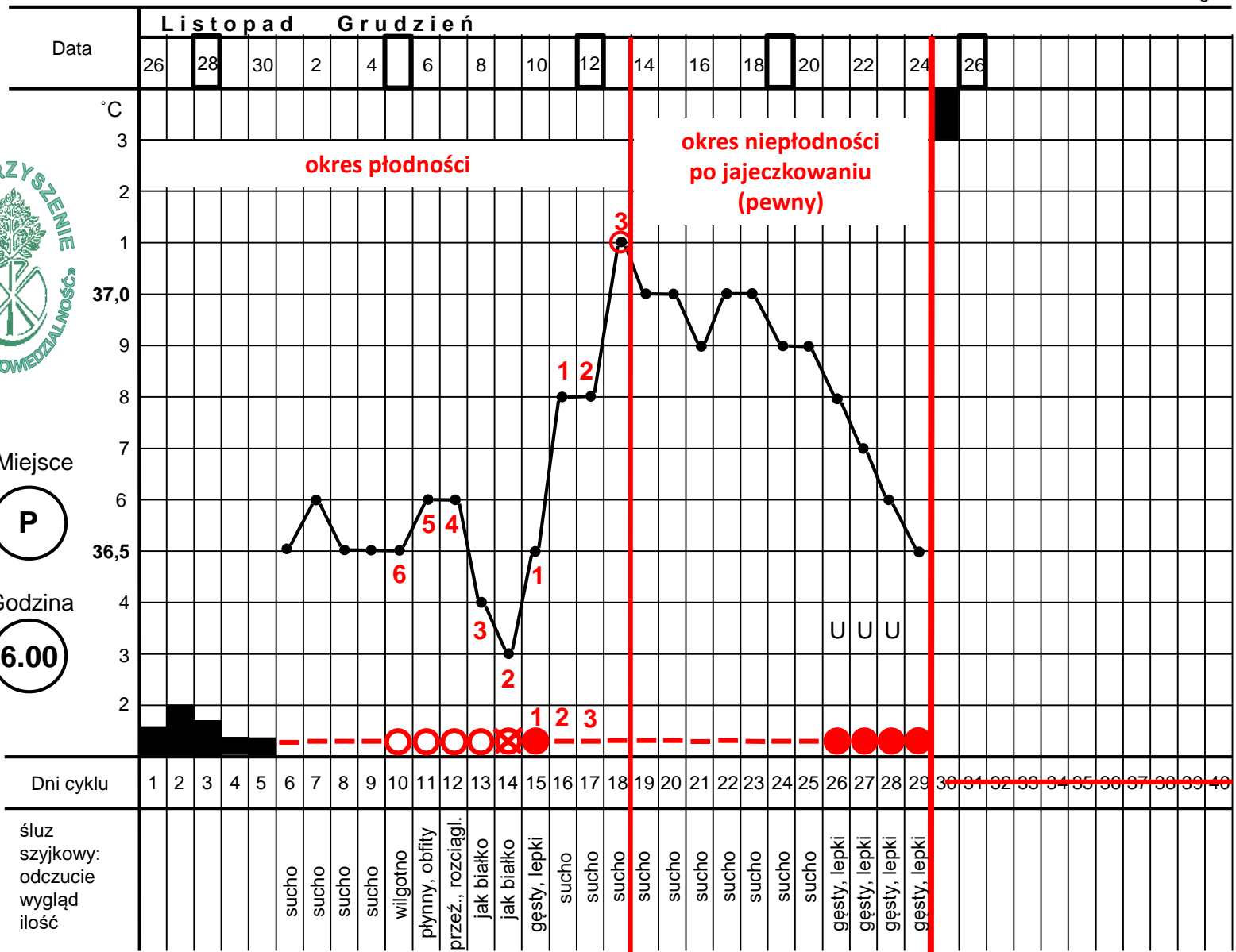


Miejsce

P

Godzina

6.00



Katarzyna

Nr cyklu

3

Długość fazy
niższej temp.

15

Długość cyklu

29

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

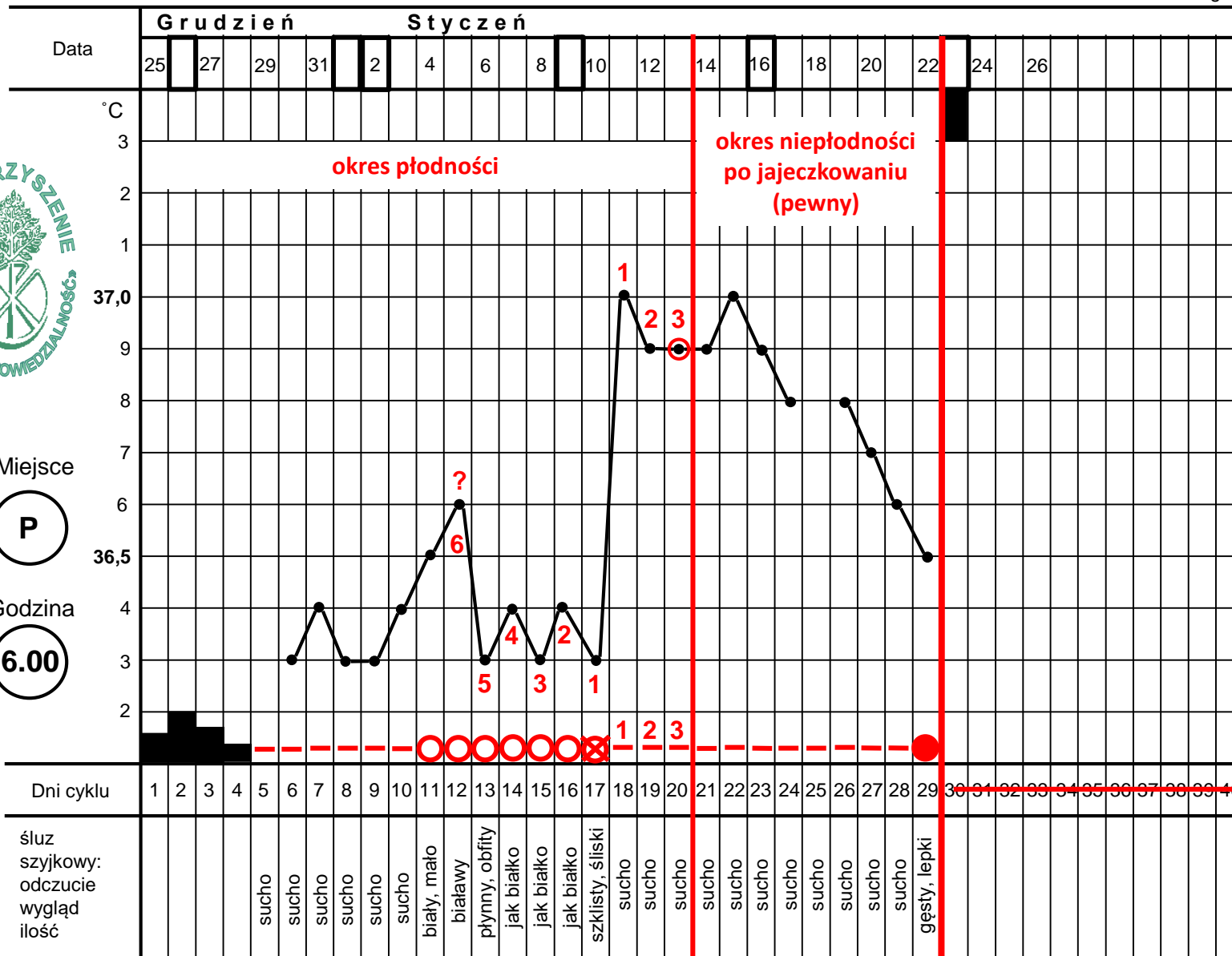


Miejsce

P

Godzina

6.00



Katarzyna

Nr cyklu

4

Długość fazy niższej temp.

17

Długość cyklu

29

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA



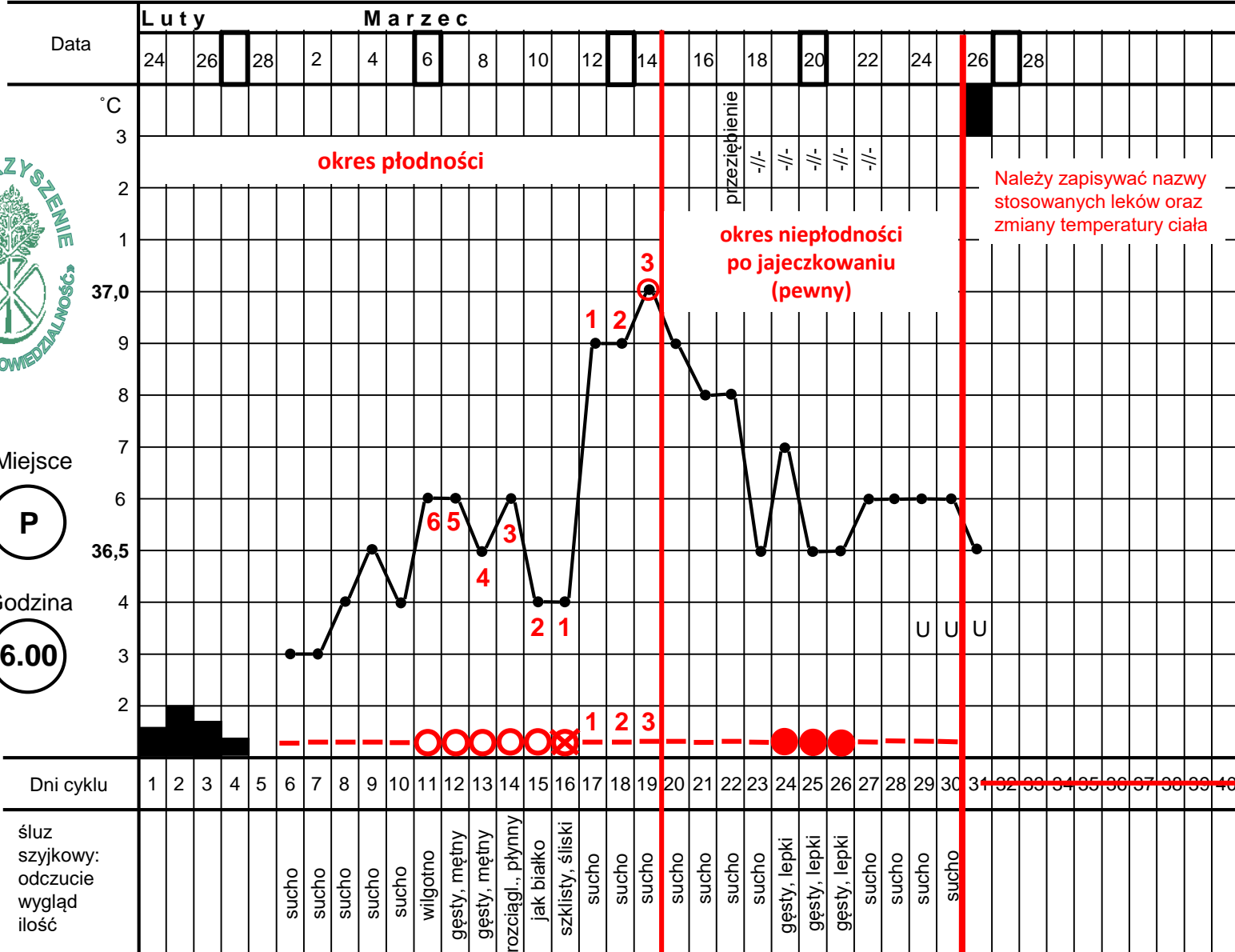
Katarzyna

Miejsce

(P)

Godzina

(6.00)



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:

$$\text{długość najkrótszego cyklu}(\mathbf{28}) - 19 = \mathbf{9}$$

$$\text{długość najkrótszej fazy niższej temperatury}(\mathbf{14}) - 6 = \mathbf{8}$$

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.



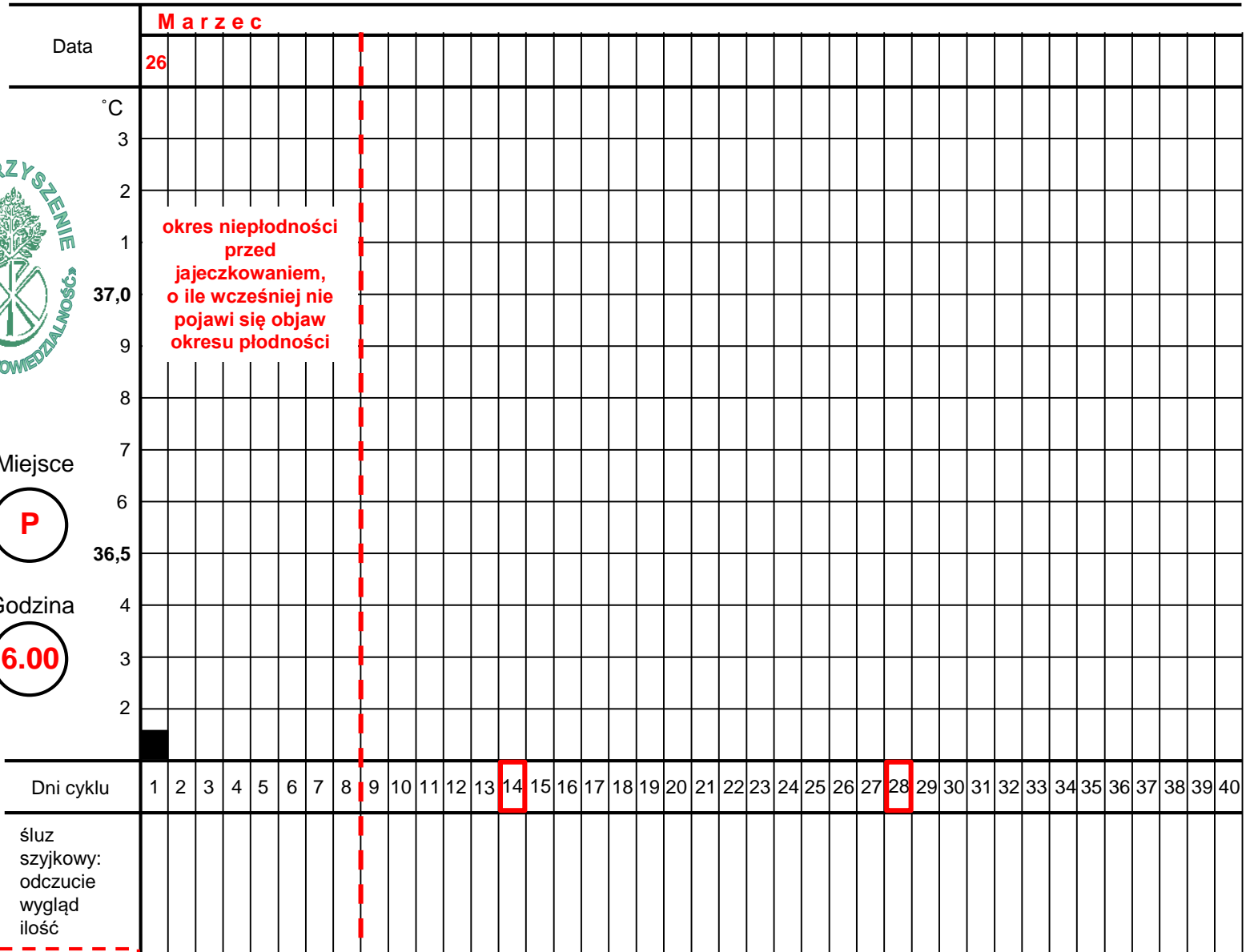


Miejsce

P

Godzina

6.00



Katarzyna

Nr cyklu

7

Długość fazy niższej temp.

Długość cyklu

28-19=9
 14 - 6=8

Obliczenia przeniesione z karty poprzedniej (cykl 6) tylko dla potrzeb prezentacji.

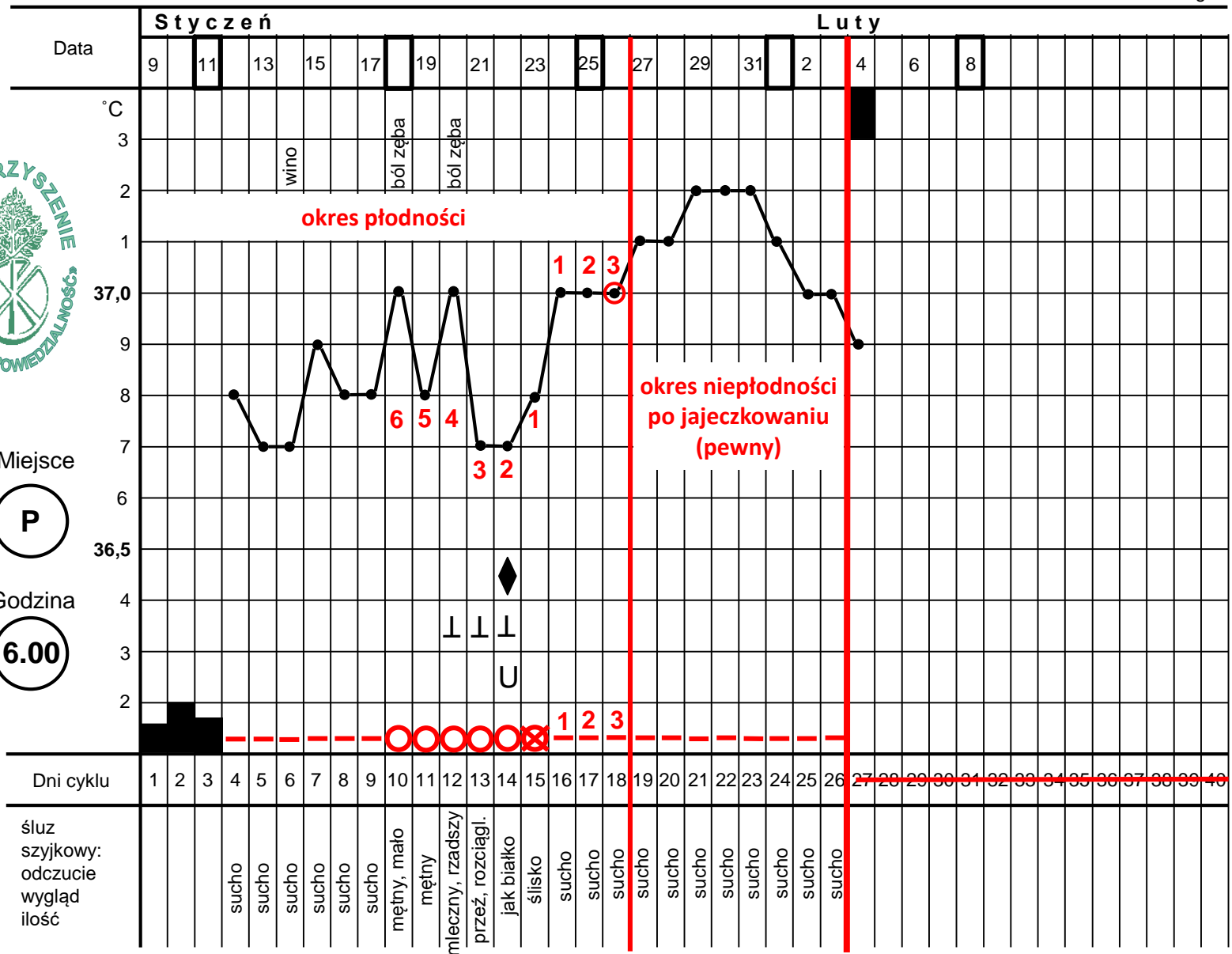


Miejsce

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

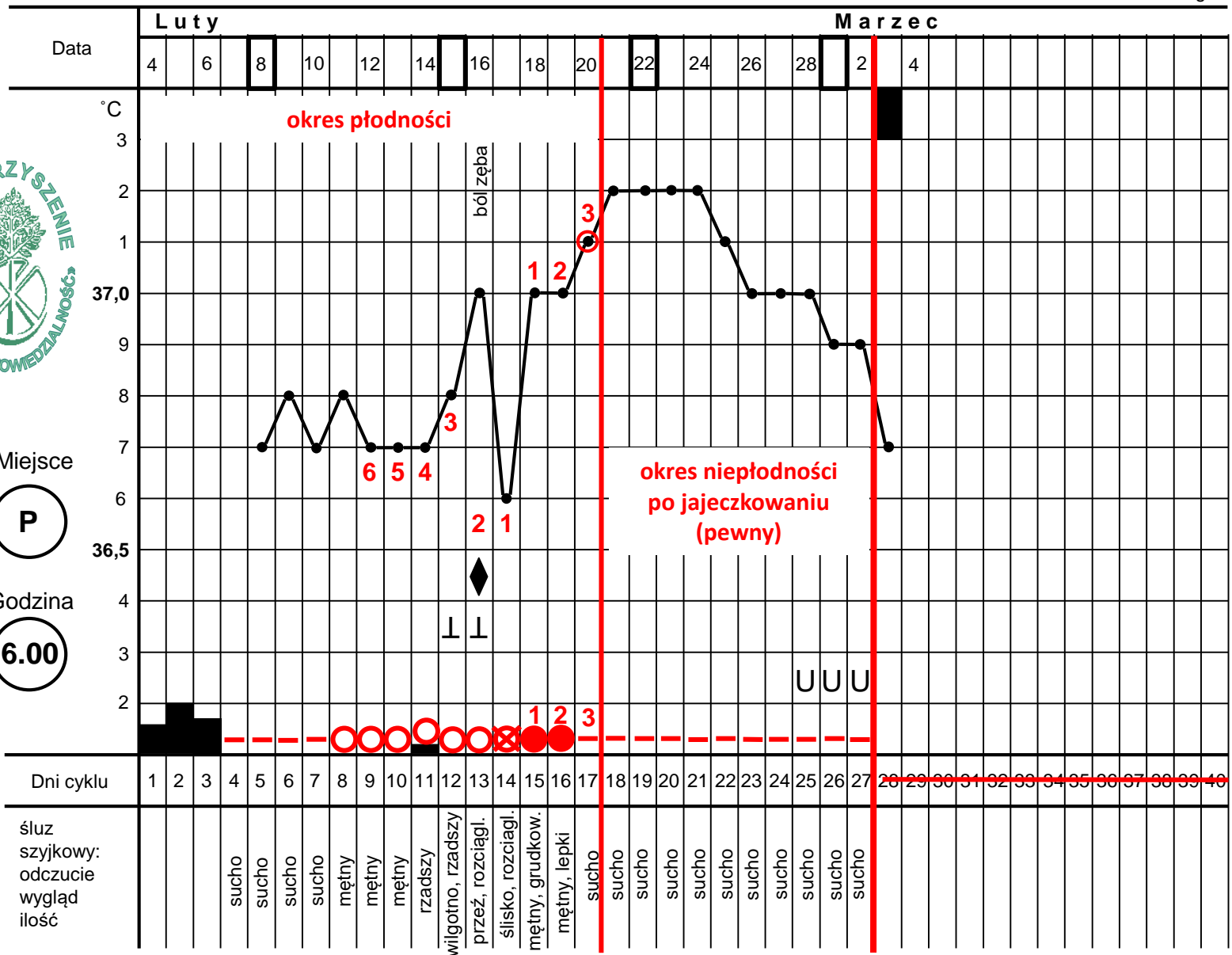
26

Objawem dni niepłodności (po miesiączce) jest sucho.

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA



Miejsce
 (P)
 Godzina
 (6.00)



Ela

Nr cyklu
 (2)

Długość fazy
 niższej temp.
 (14)

Długość cyklu
 (27)

Uwaga: zwrócić uwagę na ewentualne plamienia w kolejnych cyklach. Przy powtarzających się plamieniach wskazana konsultacja ginekologiczna.

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

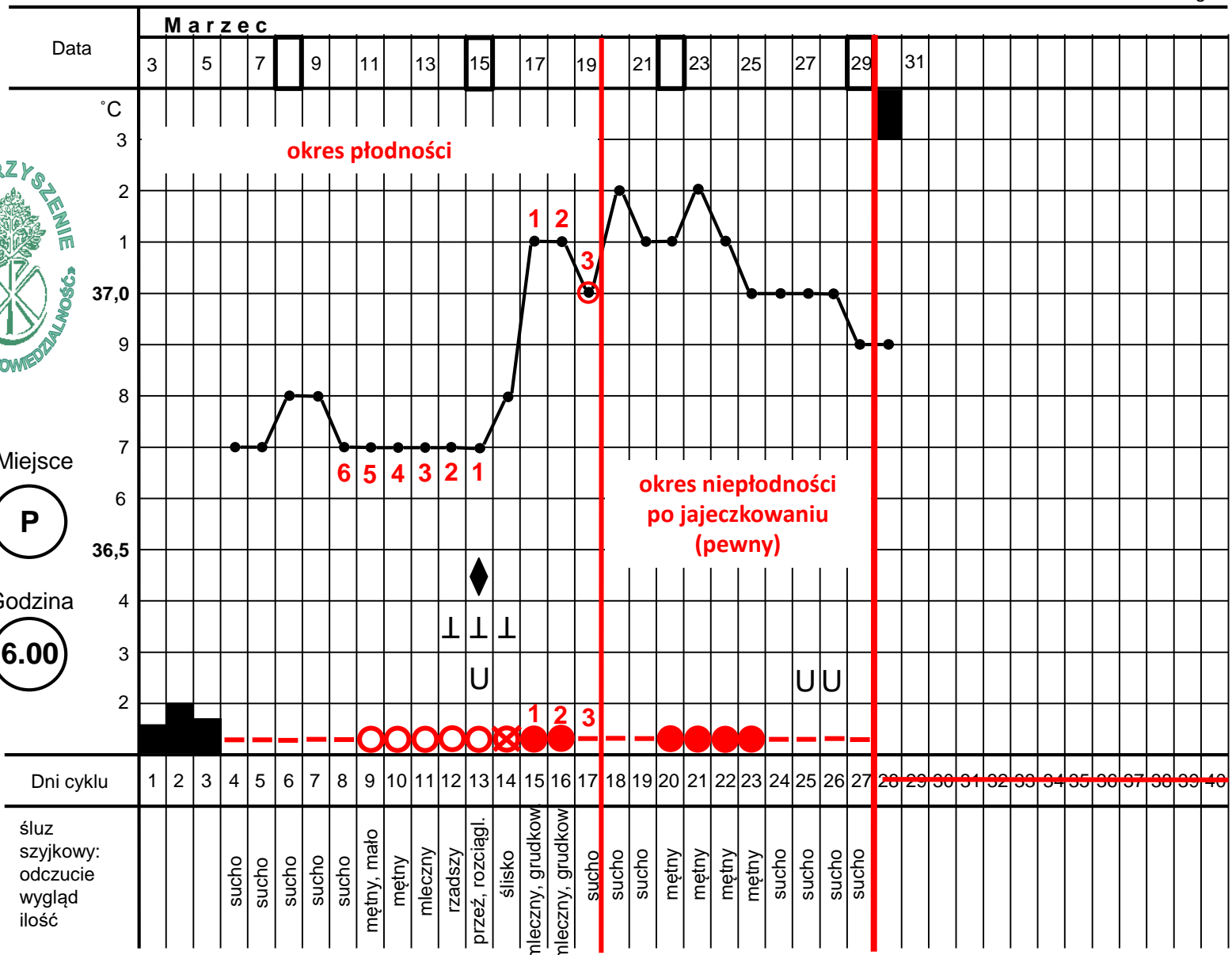


Miejsce

P

Godzina

6.00



Ela

Nr cyklu

3

Długość fazy
 niższej temp.

13

Długość cyklu

27



Ela

Nr cyklu

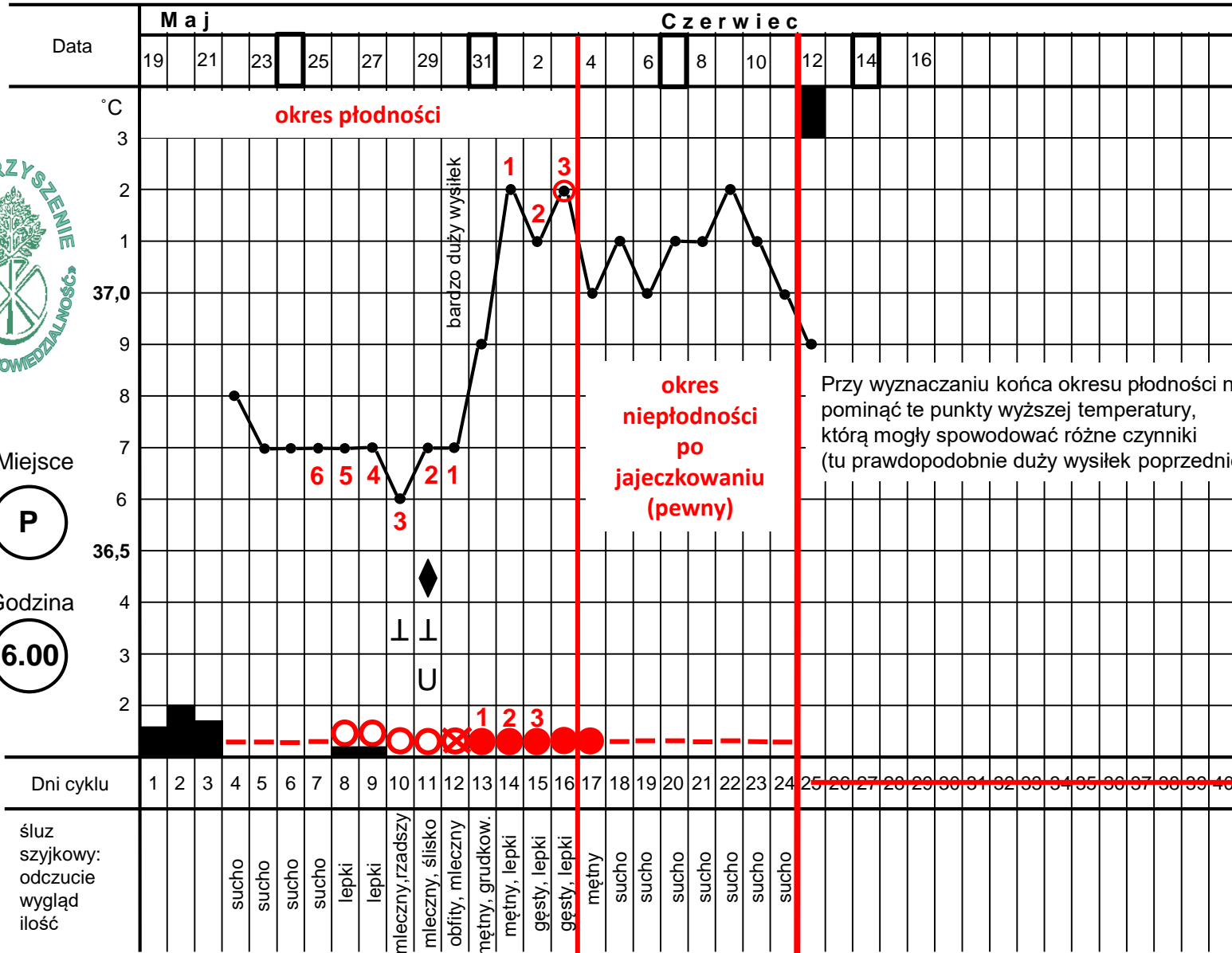
6

Miejsce

P

Godzina

6.00



Długość fazy niższej temp.

12?

Długość cyklu

24

24-19=5

12- 6=6

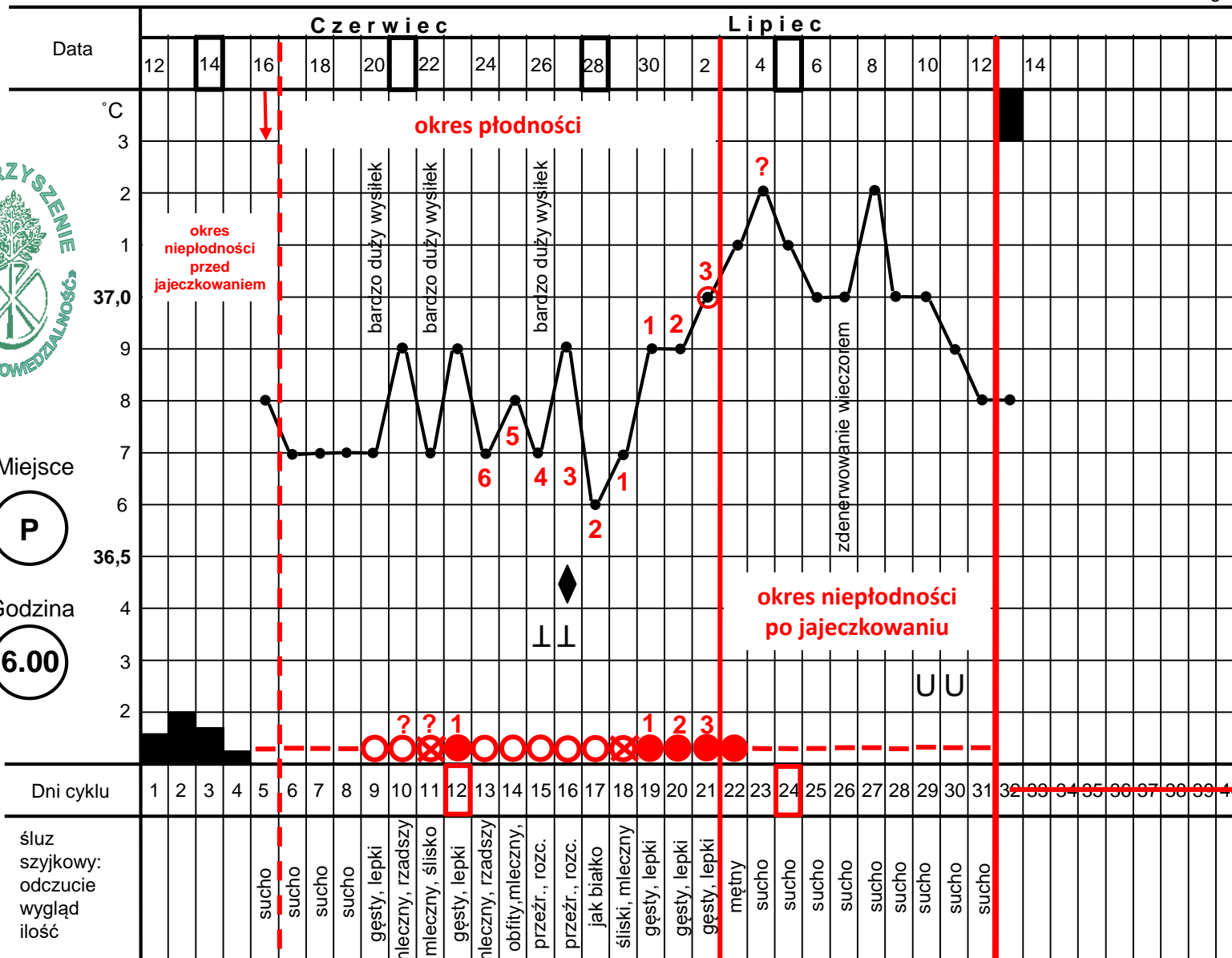


Miejsce

P

Godzina

6.00



Ela

Nr cyklu

7

Długość fazy
niższej temp.

18

Długość cyklu

31

24-19=5
 12- 6=6

Obliczenia przeniesione z karty poprzedniej (cykl 6) tylko dla potrzeb prezentacji.

24-19=5
 12- 6=6



Miejsce

P

Godzina

6.00

Lipiec

Ela

Nr cyklu

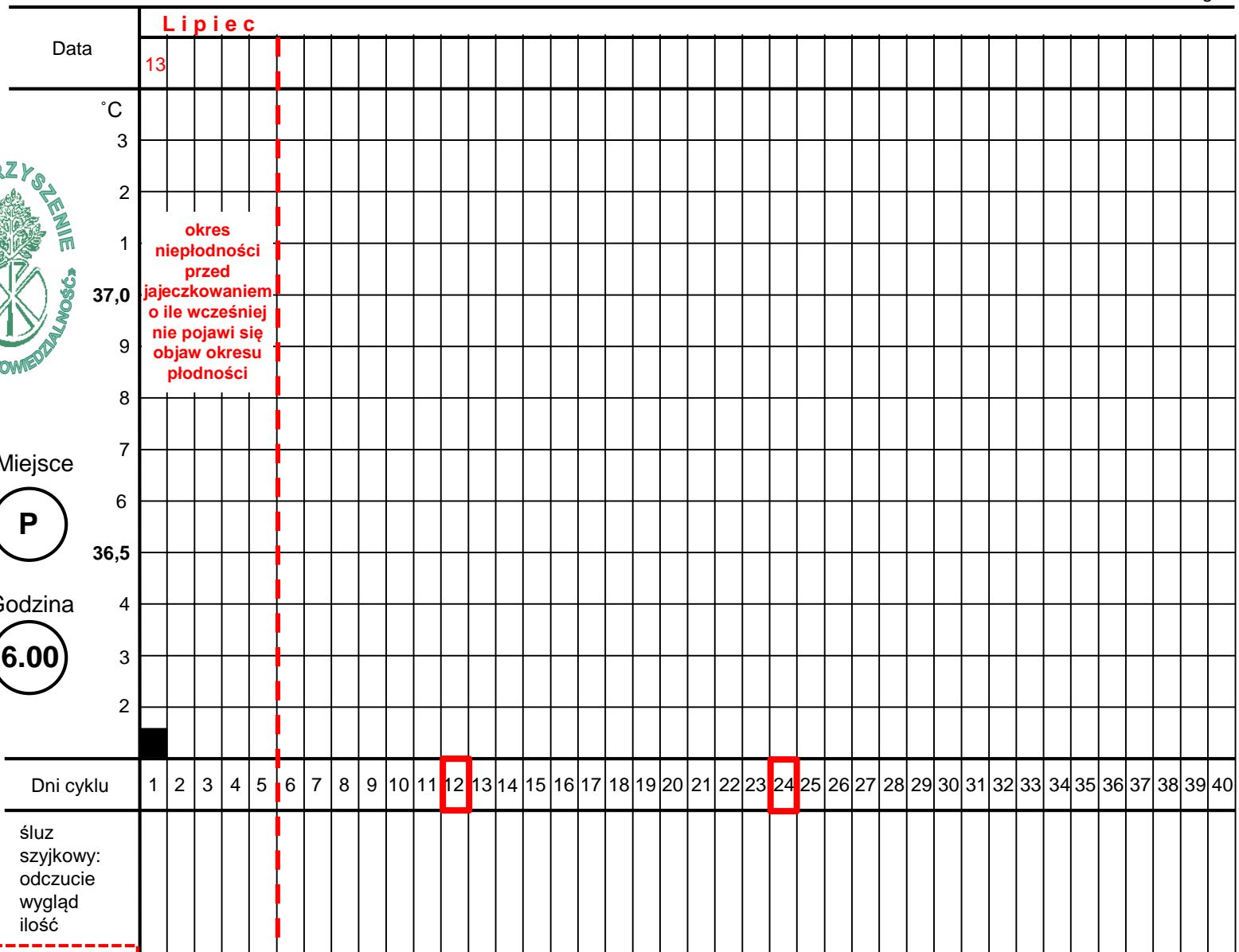
8

Długość fazy
niższej temp.

○

Długość cyklu

○



METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

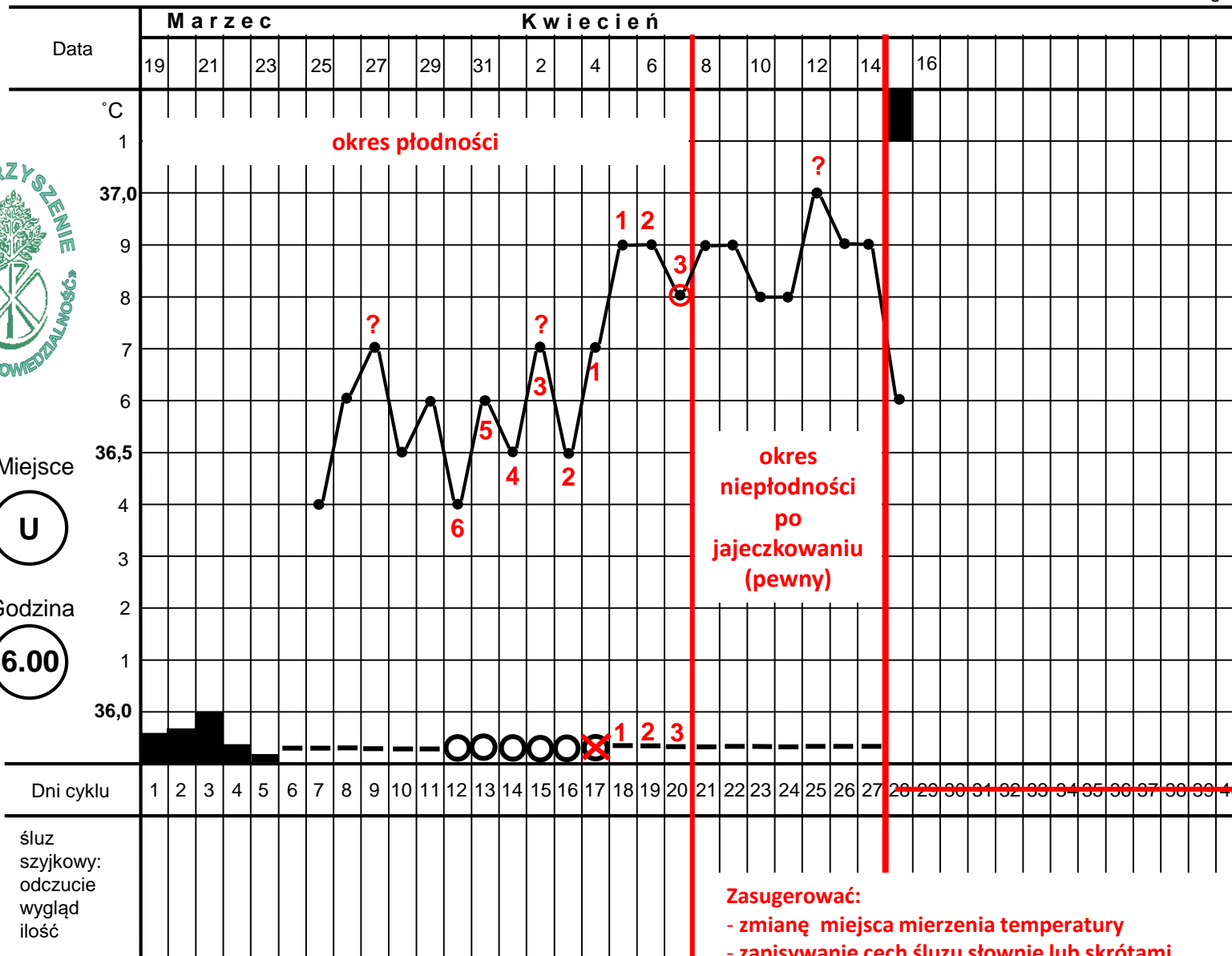


Miejsce

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
- zapisywanie cech śluzu słownie lub skrótami

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

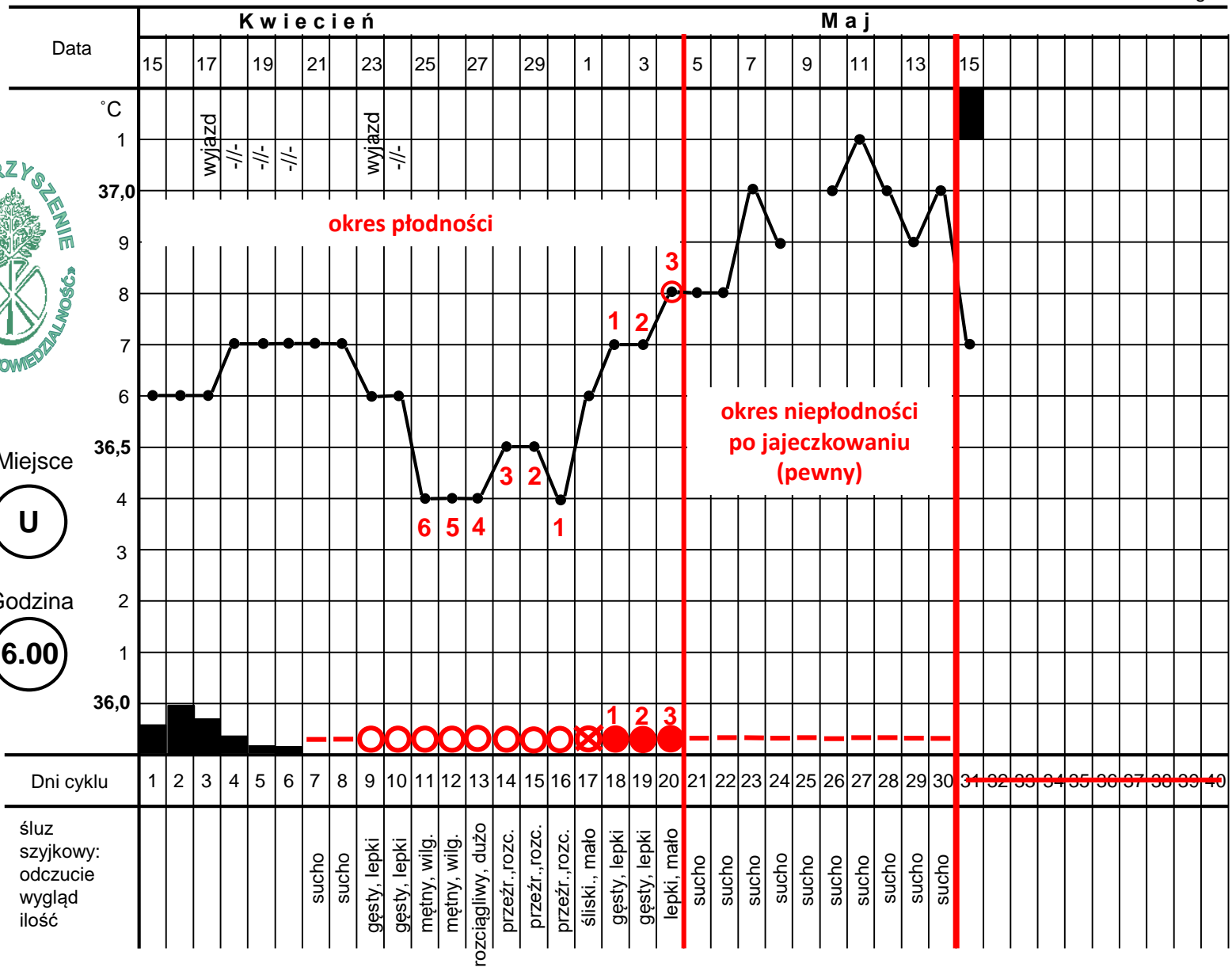


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ola

Nr cyklu

2

Długość fazy niższej temp.

16

Długość cyklu

30

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

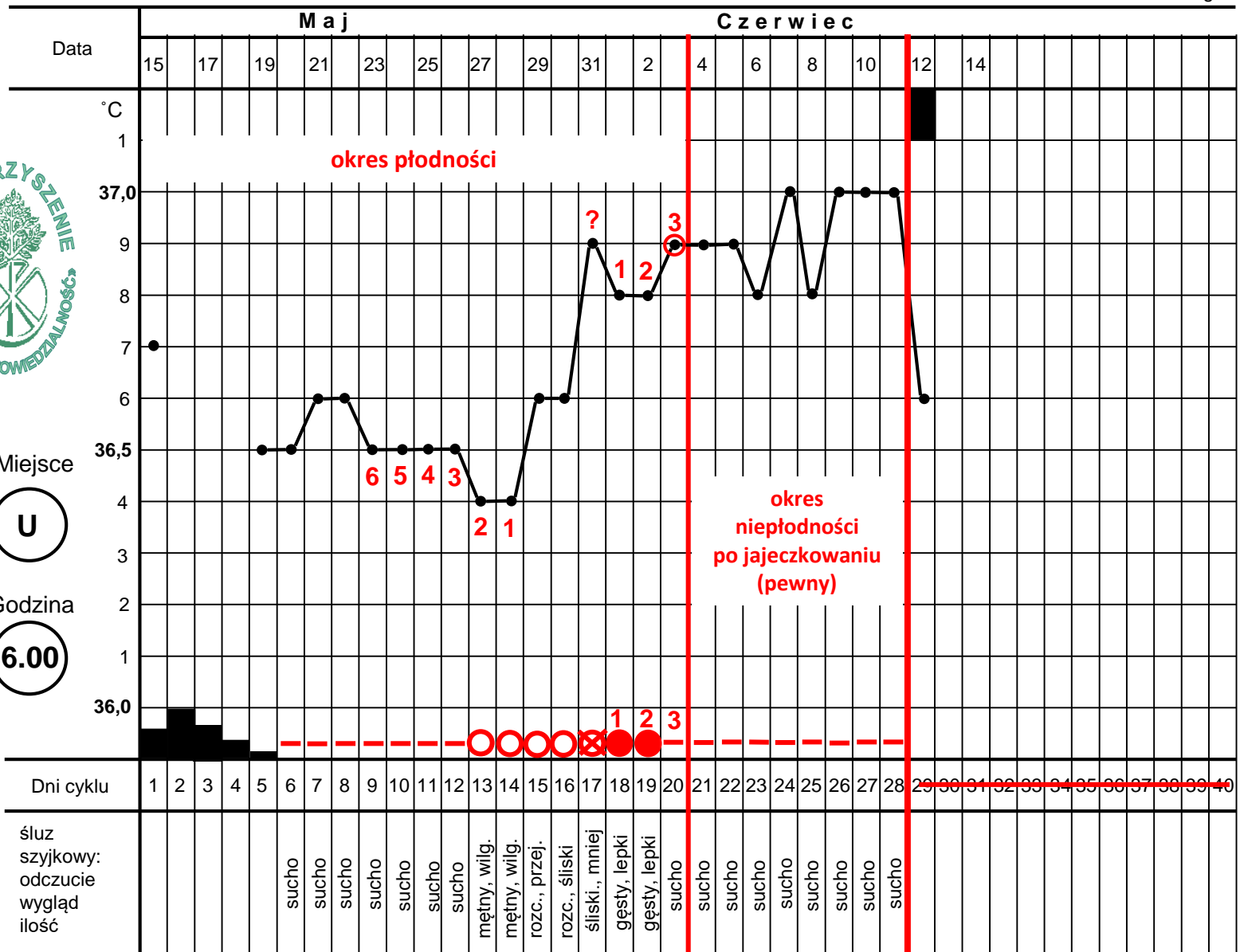


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ola

Nr cyklu

3

Długość fazy niższej temp.

14?

Długość cyklu

28

Zalecenie: zwrócić uwagę na czynniki, które mogą podwyższać albo obniżyć temperaturę (zapisać)

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

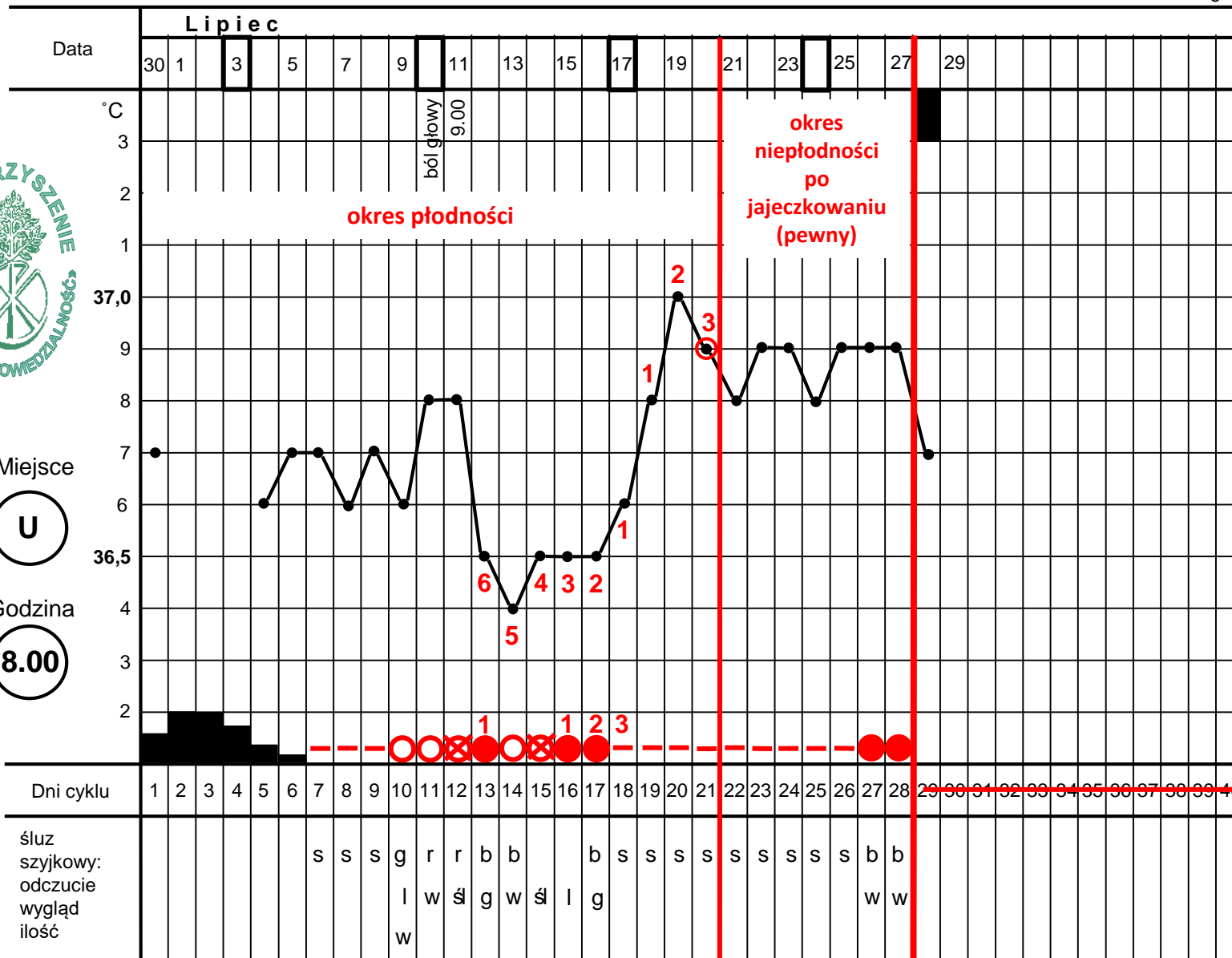


Miejsce

U

Godzina

8.00



Ewa
lat 25

Nr cyklu

1

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

Długość fazy
 niższej temp.

18

Długość cyklu

28

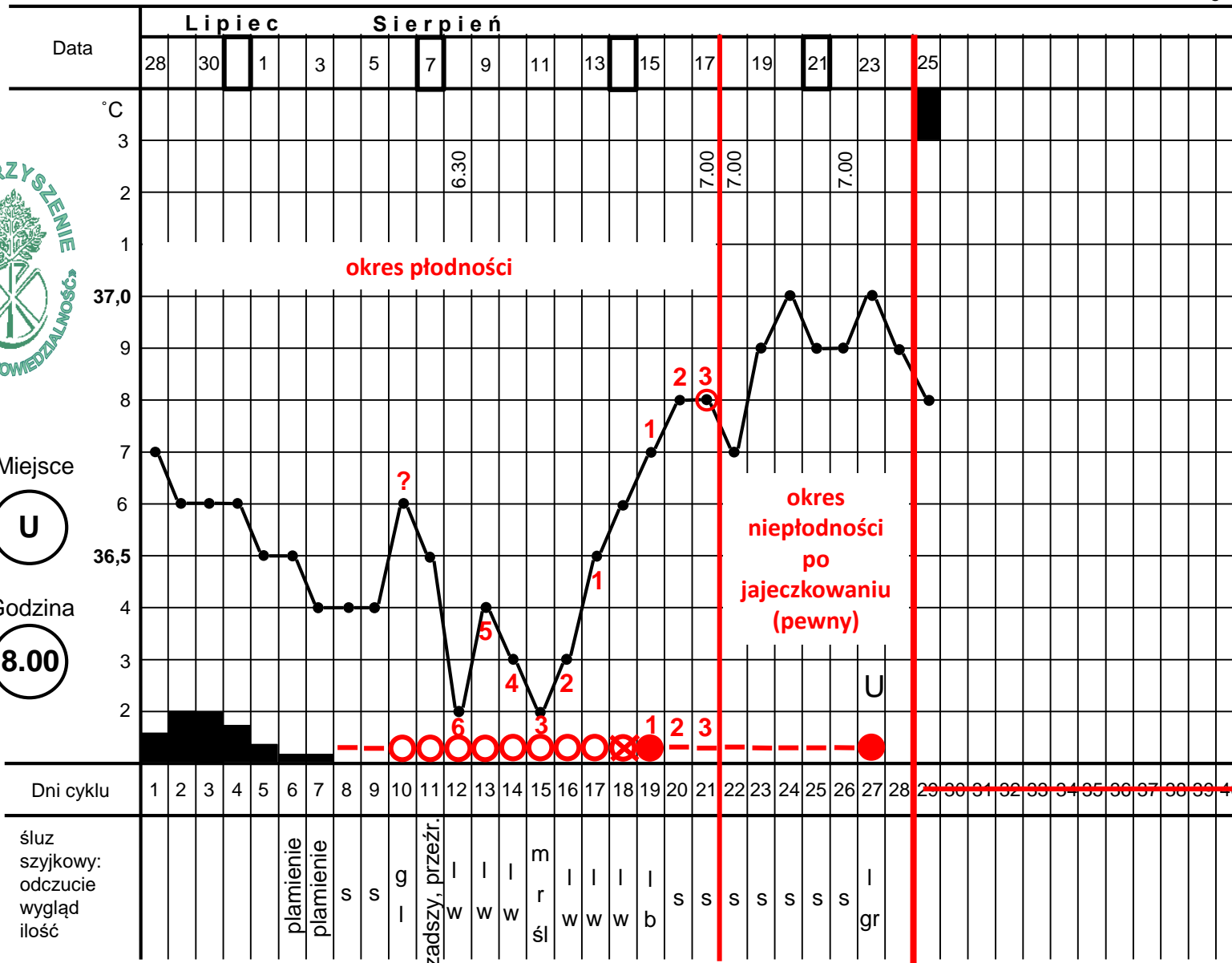


Miejsce

U

Godzina

8.00



Ewa

Nr cyklu

2

Długość fazy
 niższej temp.

17

Długość cyklu

28

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

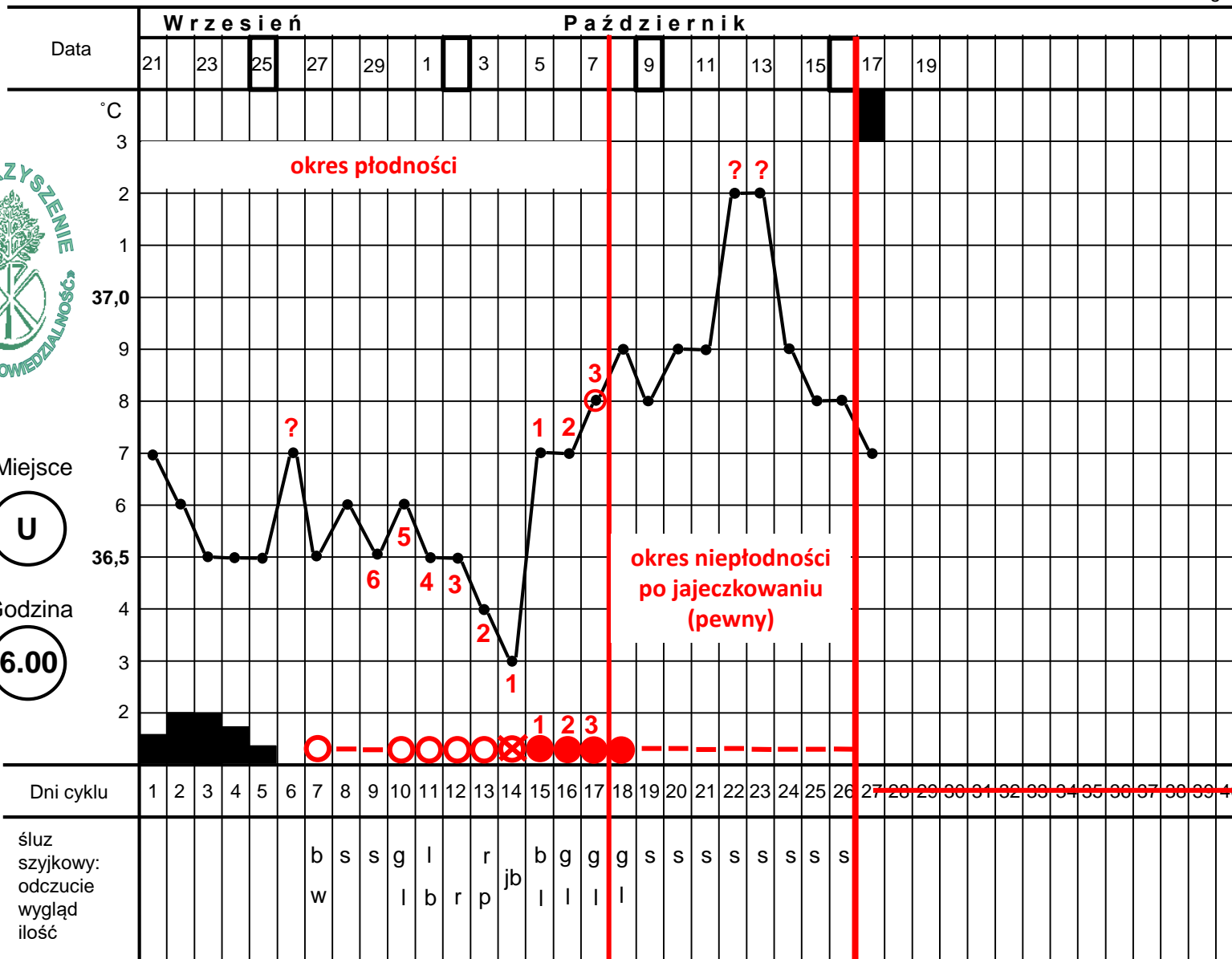


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ewa

Nr cyklu

4

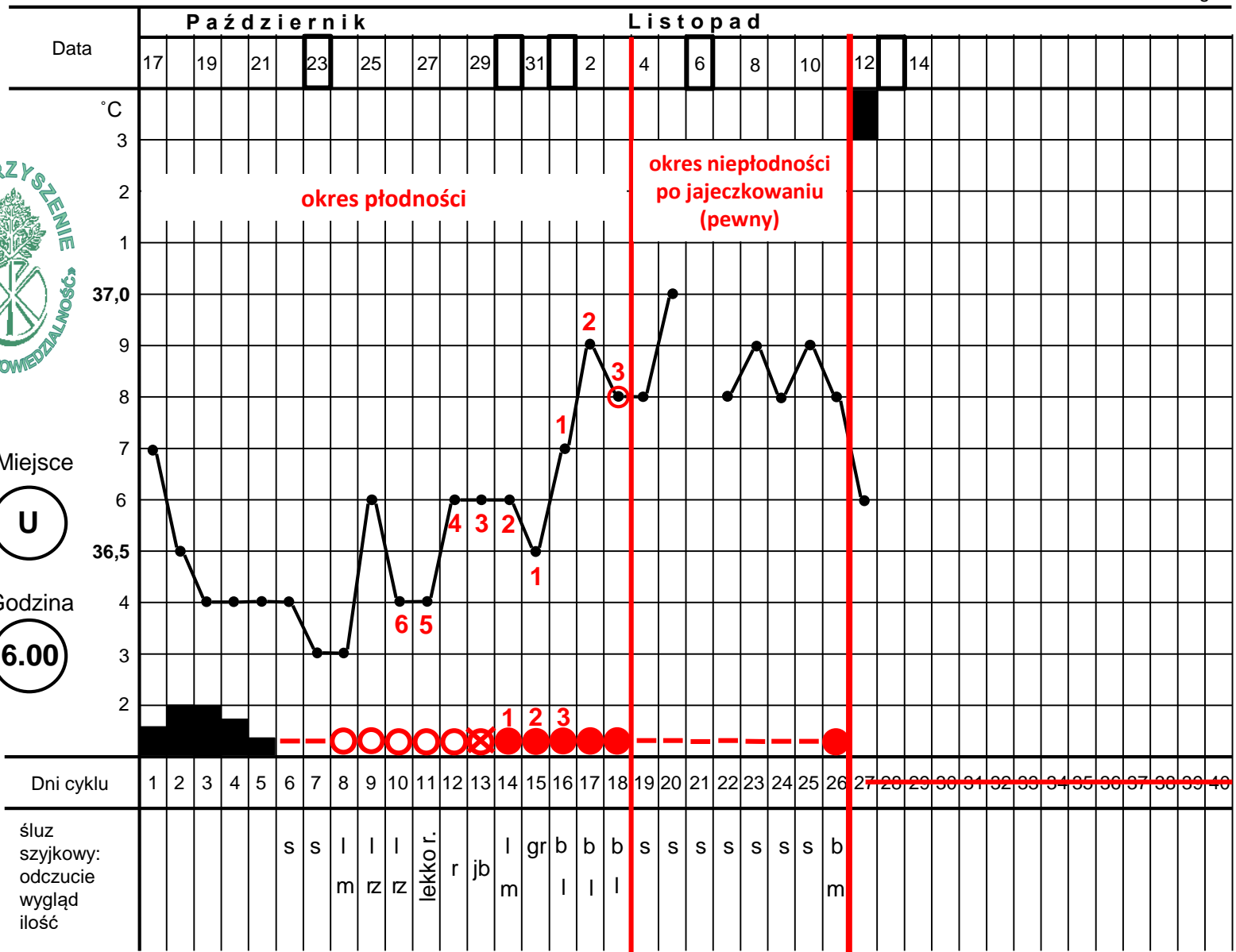
Długość fazy
 niższej temp.

14

Długość cyklu

26

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA



Miejsce
U

Godzina
6.00

Ewa

Nr cyklu
5

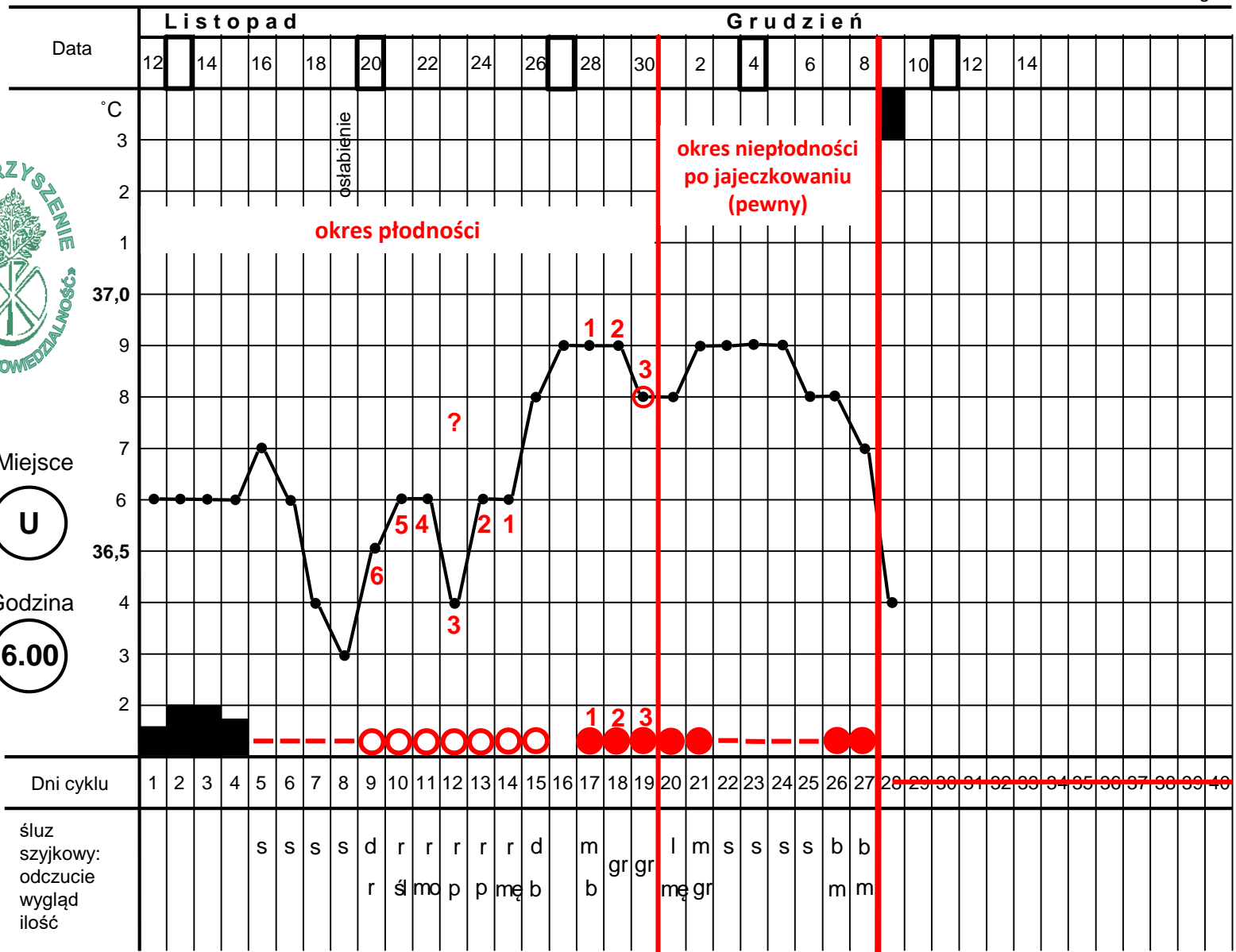
Długość fazy
niższej temp.
15

Długość cyklu
26

śluz
szybkowy:
odczucie
wygląd
ilość

					s	s	l	l	l	lekko r.	r	jb	l	gr	b	b	b	s	s	s	s	s	s	s	b	
Dni cyklu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA



Miejsce
 (U)
 Godzina
 (6.00)

Ewa

Nr cyklu
 (6)

Długość fazy
 niższej temp.
 (14)

Długość cyklu
 (27)

Zalecenie: zwrócić uwagę na wycofujące się cechy rozwoju śluzu oraz na dokładniejszy opis cech śluzu.

26-19=7
 14-6=8

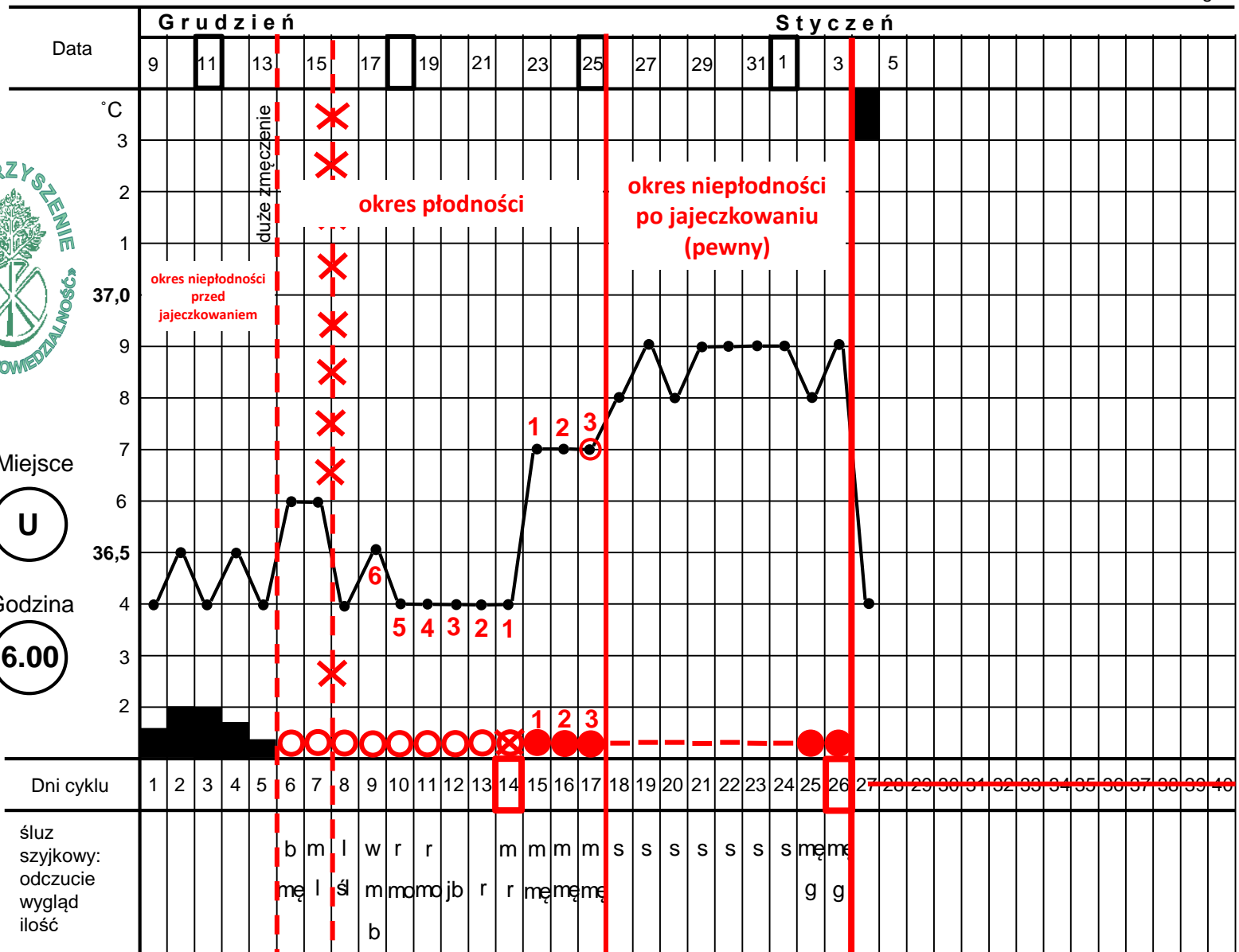


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ewa

Nr cyklu

7

Długość fazy niższej temp.

14

Długość cyklu

26

26-19=7
14-6=8

Uwaga: Współżycie w dniach krwawienia nie jest wskazane ze względów medycznych, higienicznych oraz prokreacyjnych (jeśli są przeciwwskazania do poczęcia dziecka).

26-19=7
14-6=8

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

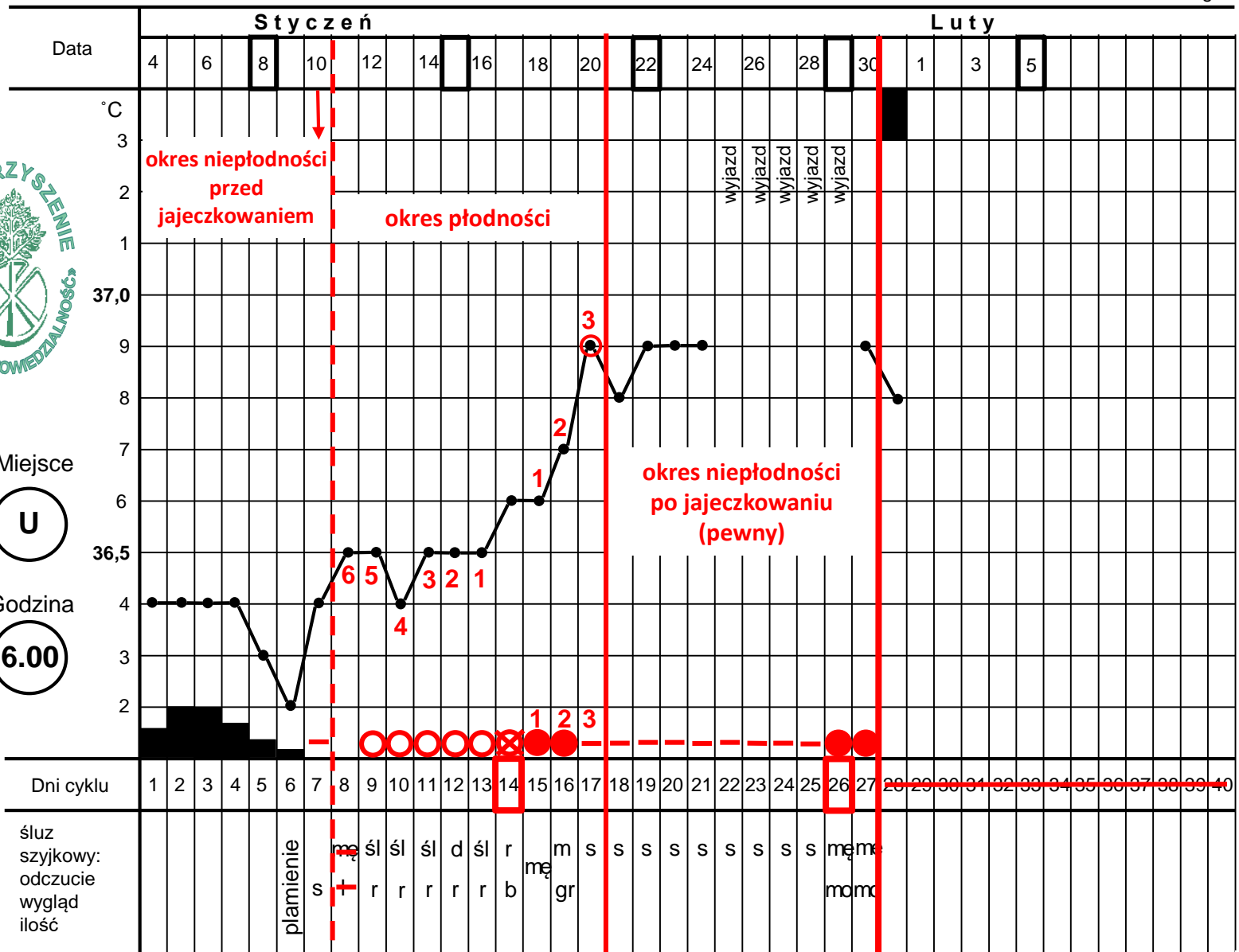


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ewa

Nr cyklu

8

Długość fazy
niższej temp.

13

Długość cyklu

27

26-19=7
14-6=8

Uwaga: W 14-tym dniu cyklu brak opisu odczucia śluzu, jaka była rozciągliwość?

26-19=7
13-6=7

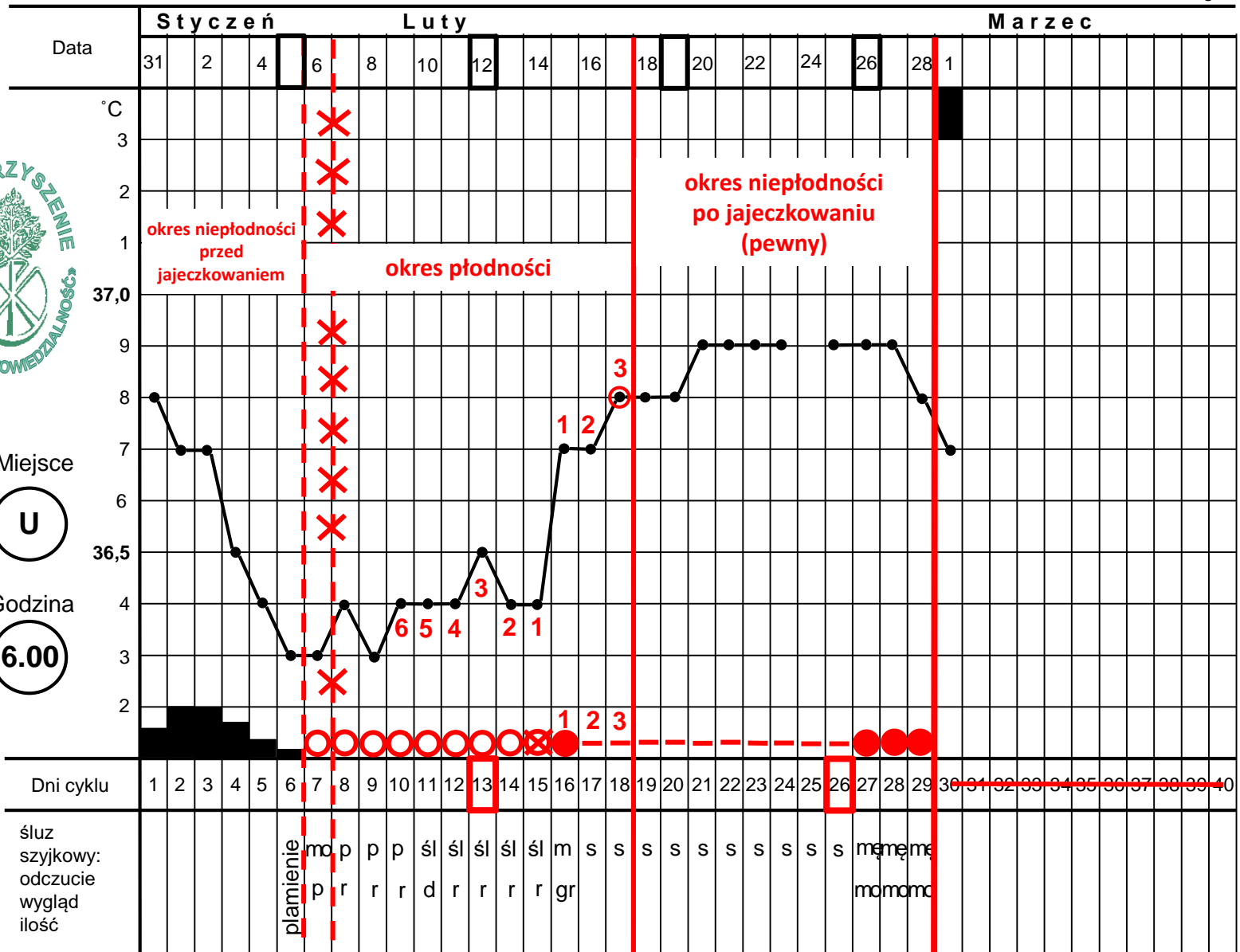


Miejsce

U

Godzina

6.00



Ewa

Nr cyklu

9

Długość fazy
 niższej temp.

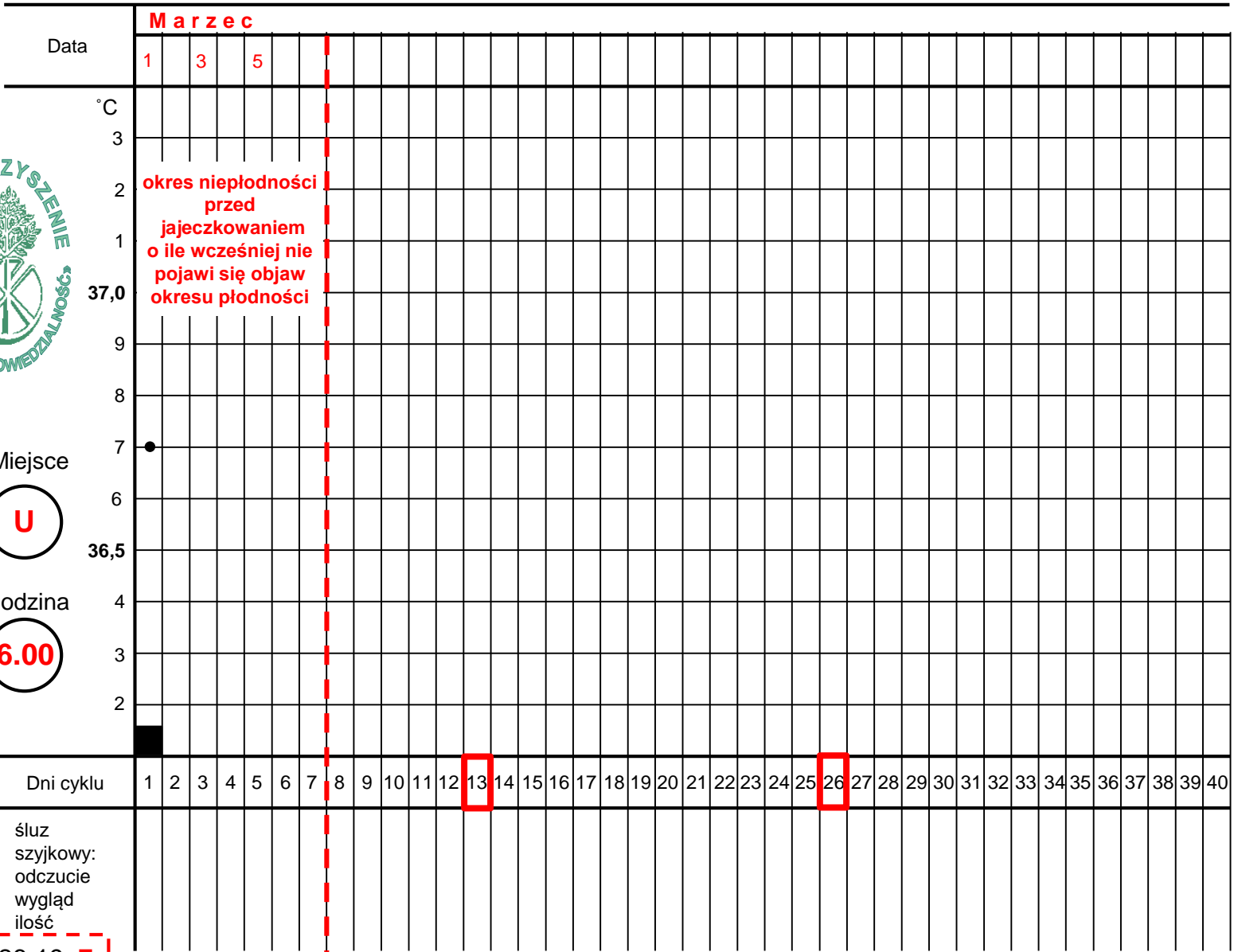
15

Długość cyklu

29

26-19=7
 13-6=7

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA



Ewa

Nr cyklu

10

Długość fazy niższej temp.

○

Długość cyklu

○

26-19=7
 13-6=7

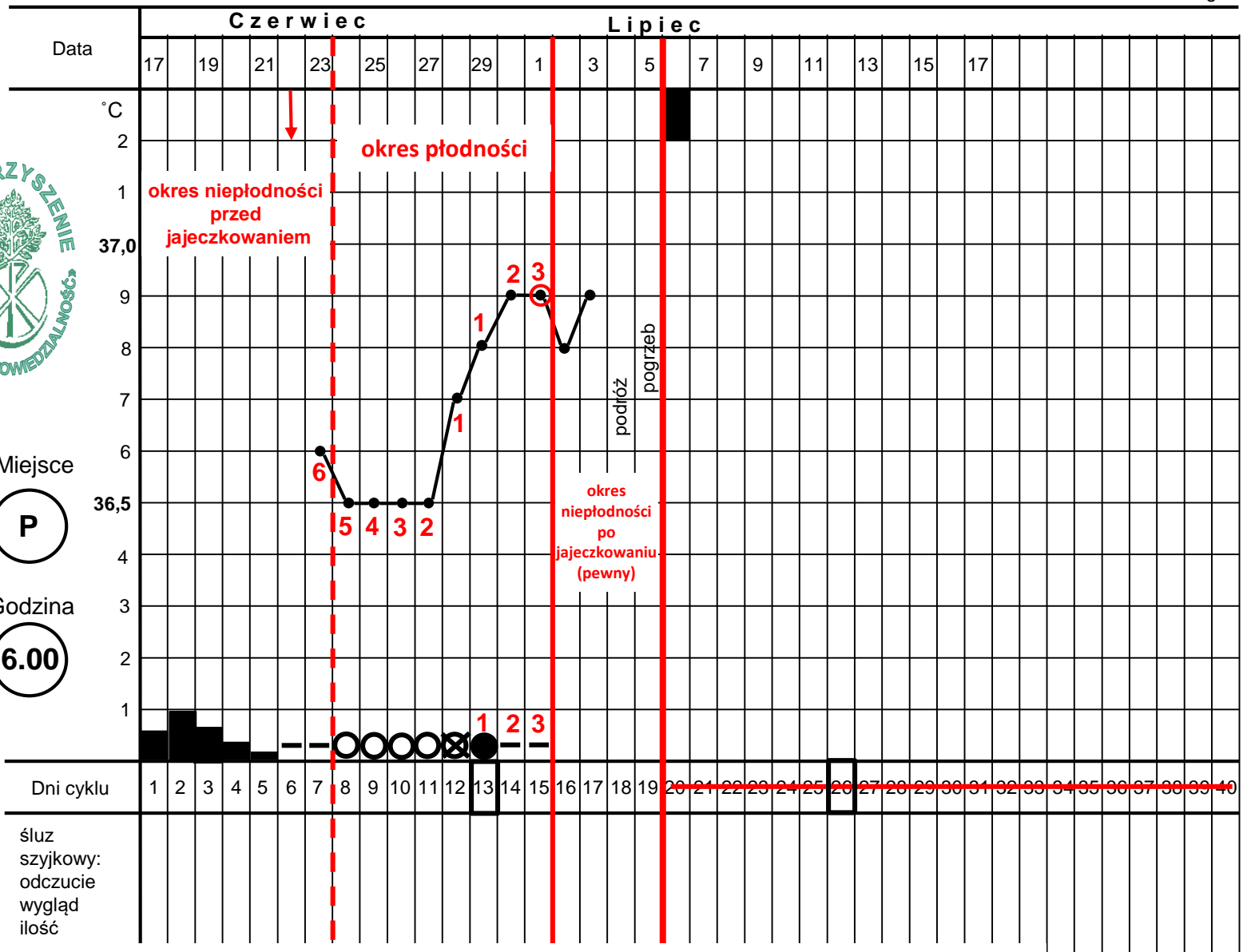


Miejsce

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.

12?

Długość cyklu

19

26-19=7
 13-6=7

Uwaga: Ten cykl jest znacznie skrócony kosztem fazy niższej temperatury. Długości tego cyklu nie uwzględniamy w obliczeniach, długość fazy niższej uwzględniamy.

26-19=7
 12-6=6

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

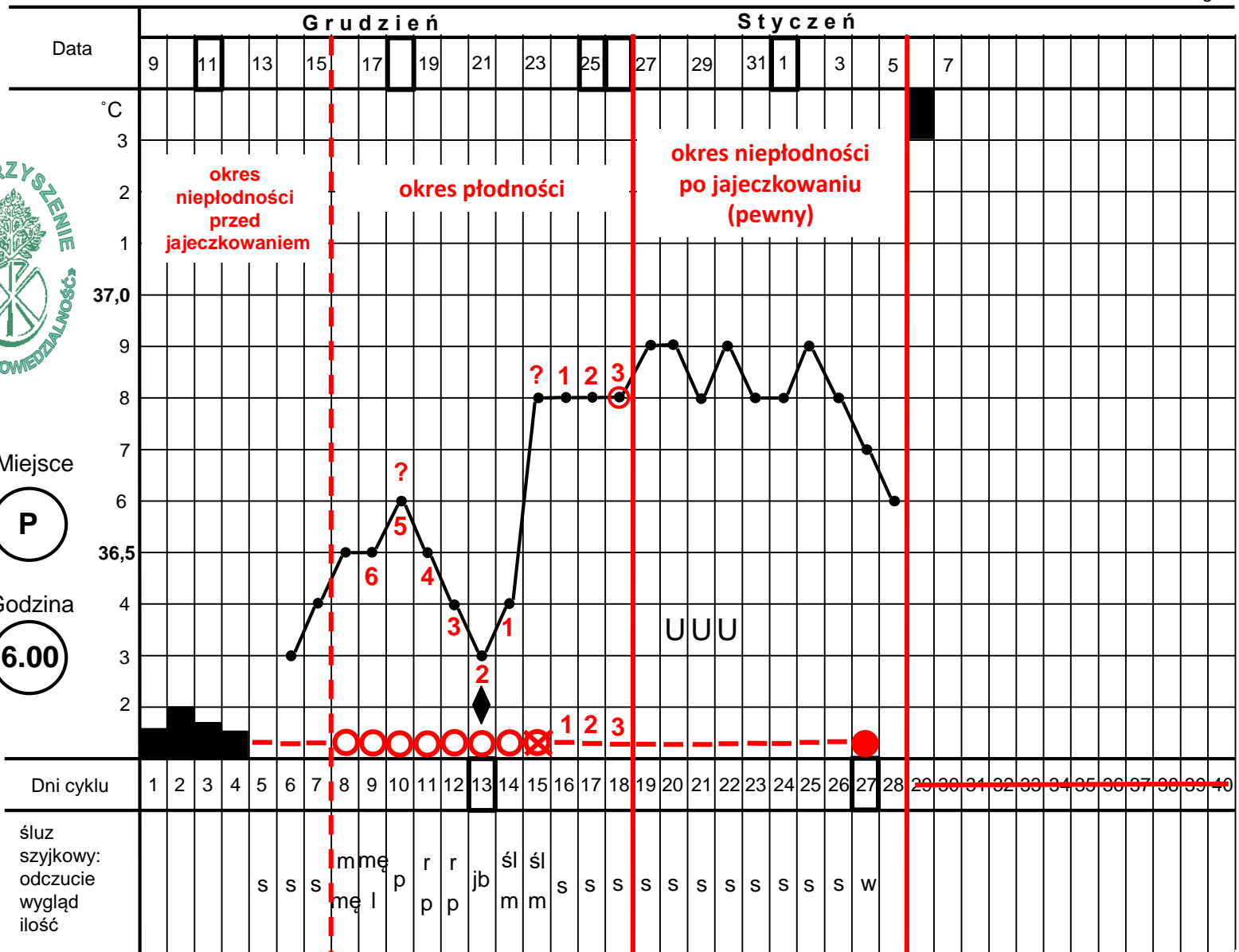


Miejsce

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 nieplodności
- Długość fazy niższej temp.

14

Długość cyklu

28

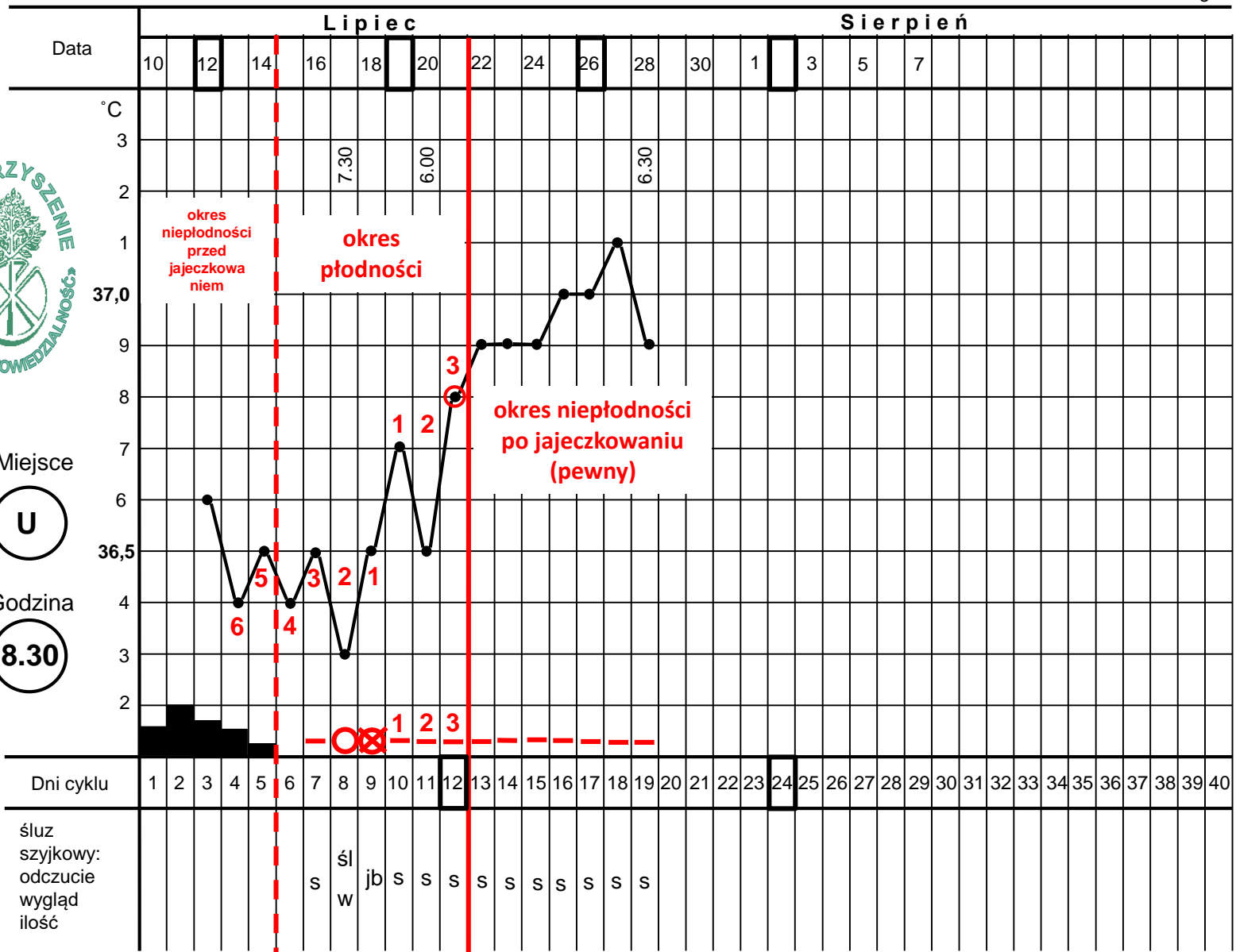
27-19=8
 13-6=7

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA



Miejsce
 U

Godzina
 8.30



J.A.
 Nr cyklu
 11

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

Długość fazy niższej temp.
 9

Długość cyklu
 (empty circle)

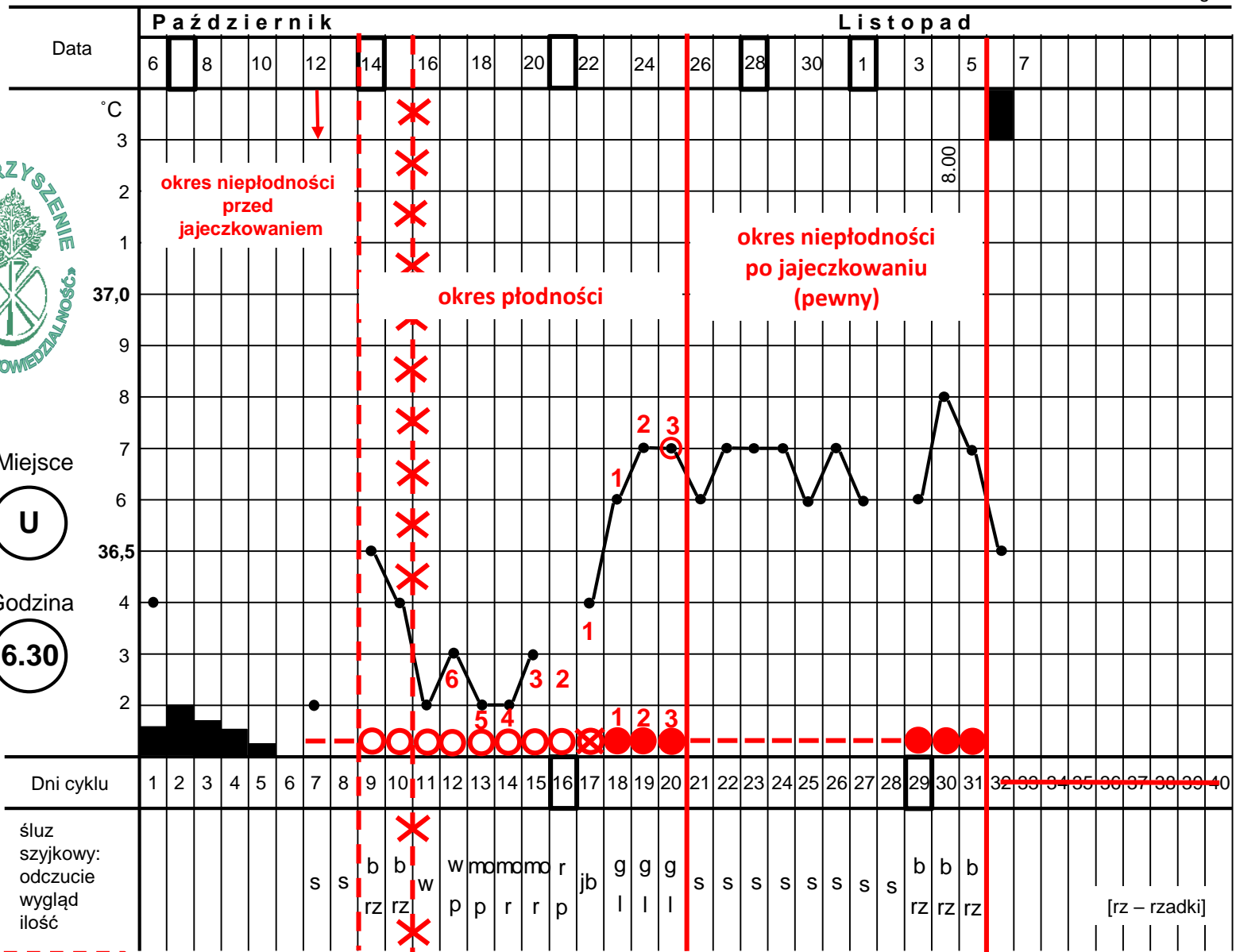
24-19=5
 12-6=6

Uwaga wg Billingsa: Unikać współżycia małżeńskiego i kontaktu narządów płciowych w dniach krwawienia miesięczkowego, bo jeżeli pęcherzyk dojrzał przedwcześnie we krwi może być już obecny śluz, a zatem kobieta nie zauważy, iż zaczął się okres potencjalnej płodności.

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA



Miejsce
 (U)
 Godzina
 (6.30)



29-19=10
 16-6=10

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

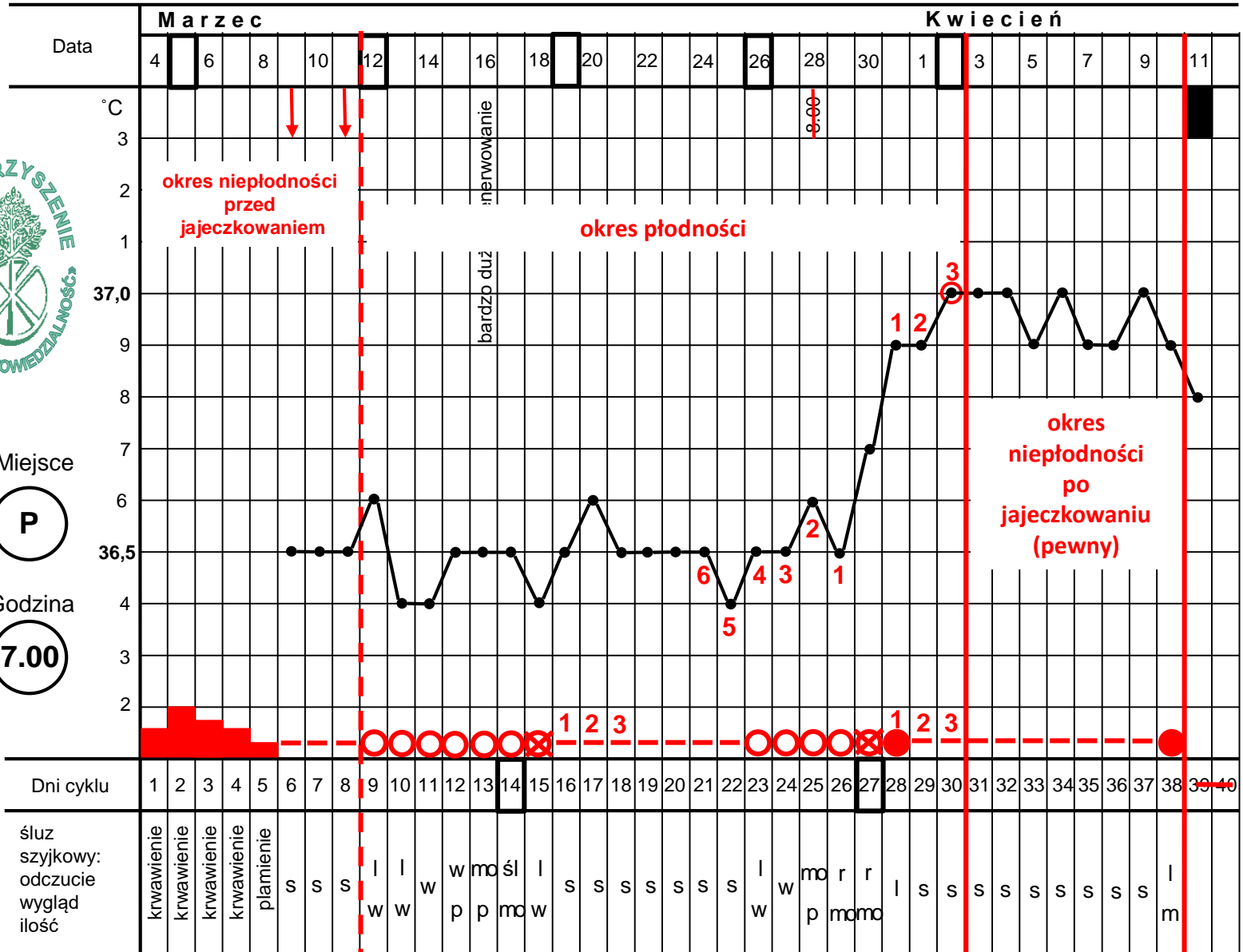


Miejsce

P

Godzina

7.00



27-19=8

14-6=8

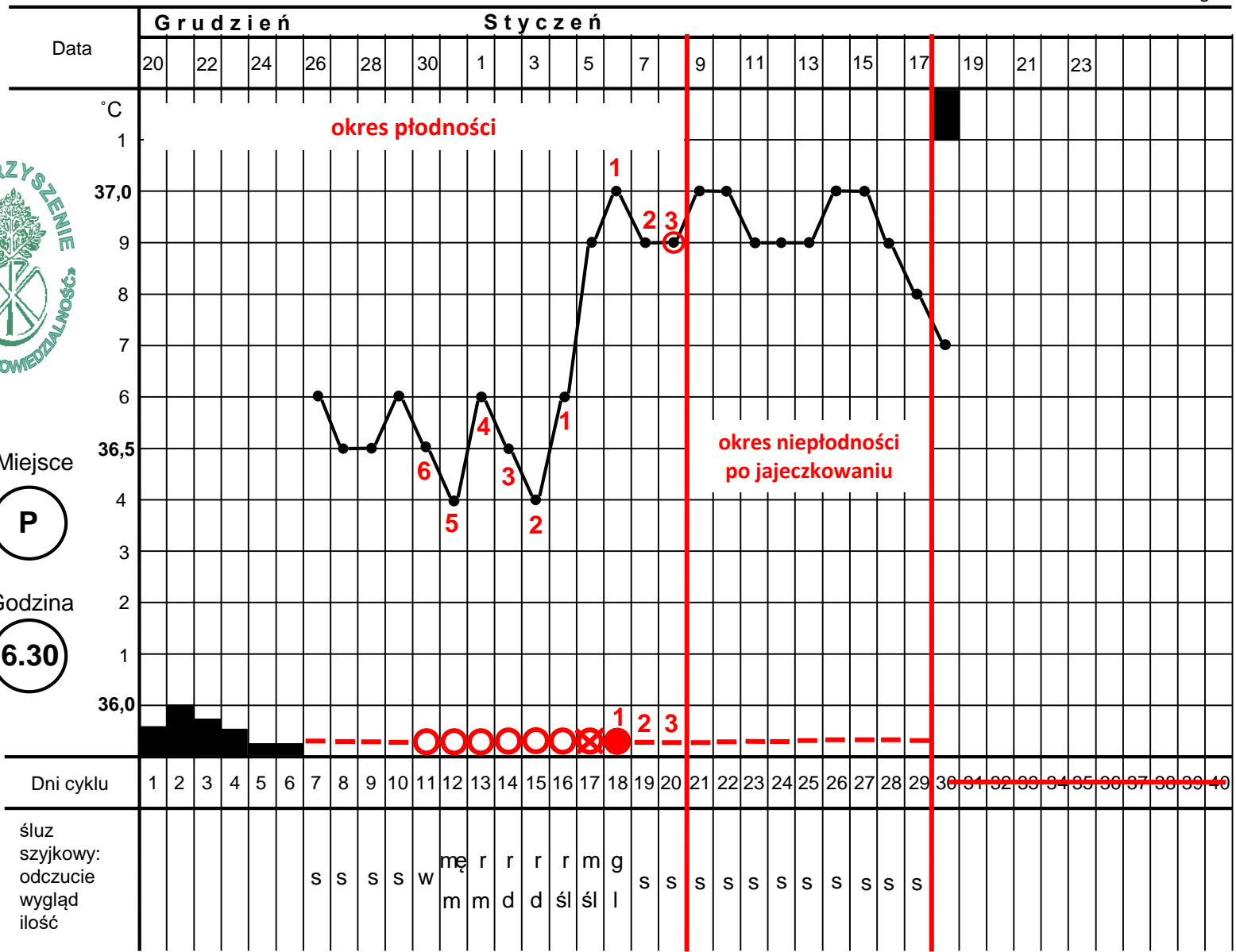
Uwaga: Jest to cykl przedłużony dlatego w kolejnym cyklu (nr 21) nie wyznaczamy okresu niepłodności przed jajczkowaniem.

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA



Miejsce
P

Godzina
6.30



H.A.

Nr cyklu
1

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

Długość fazy niższej temp.
16

Długość cyklu
29

Uwaga: Zaznaczać w ramach niedziele i święta.

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

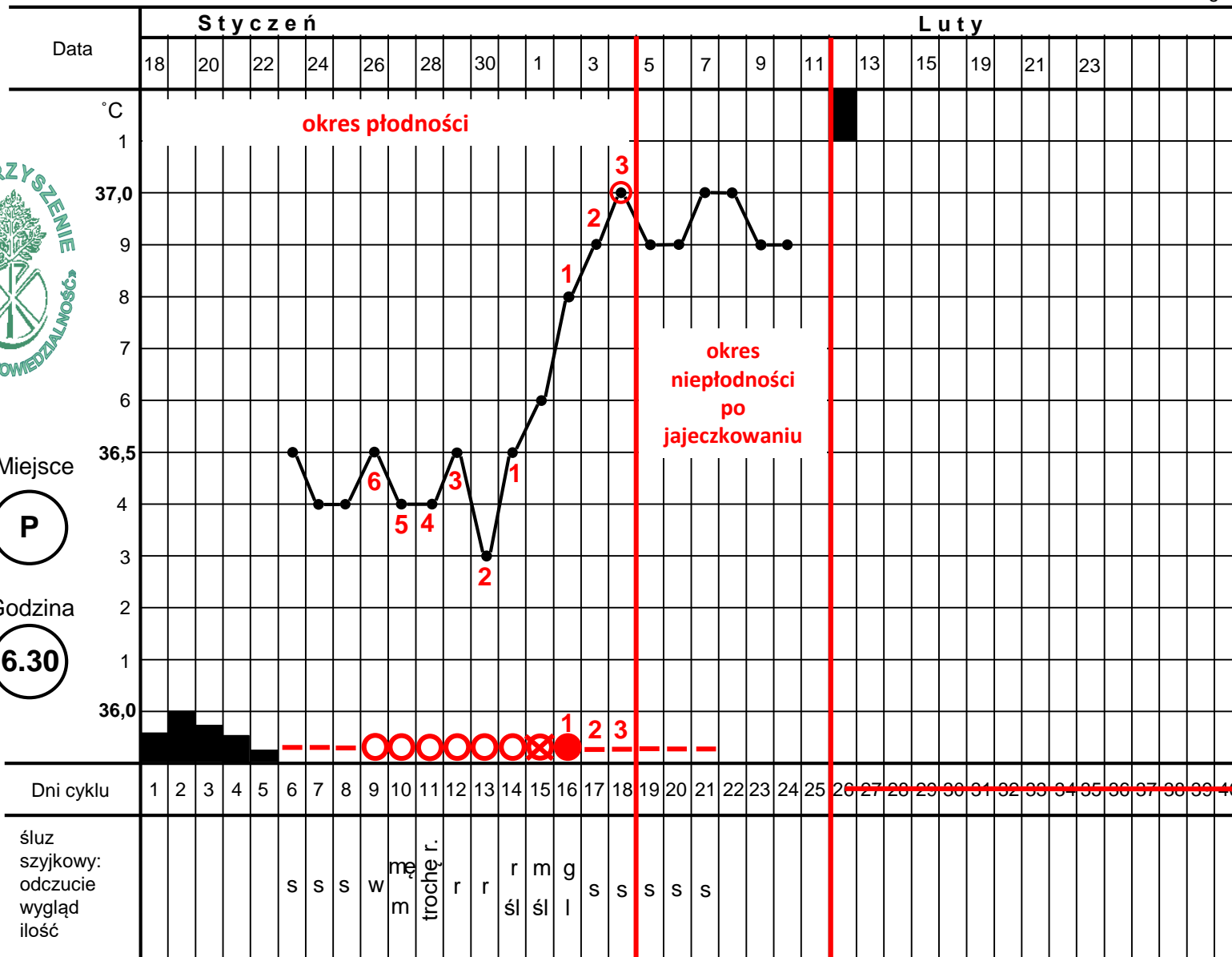


Miejsce

P

Godzina

6.30



H.A.

Nr cyklu

2

Długość fazy niższej temp.

14

Długość cyklu

25

METODA OBJAWOWO-TERMICZNA

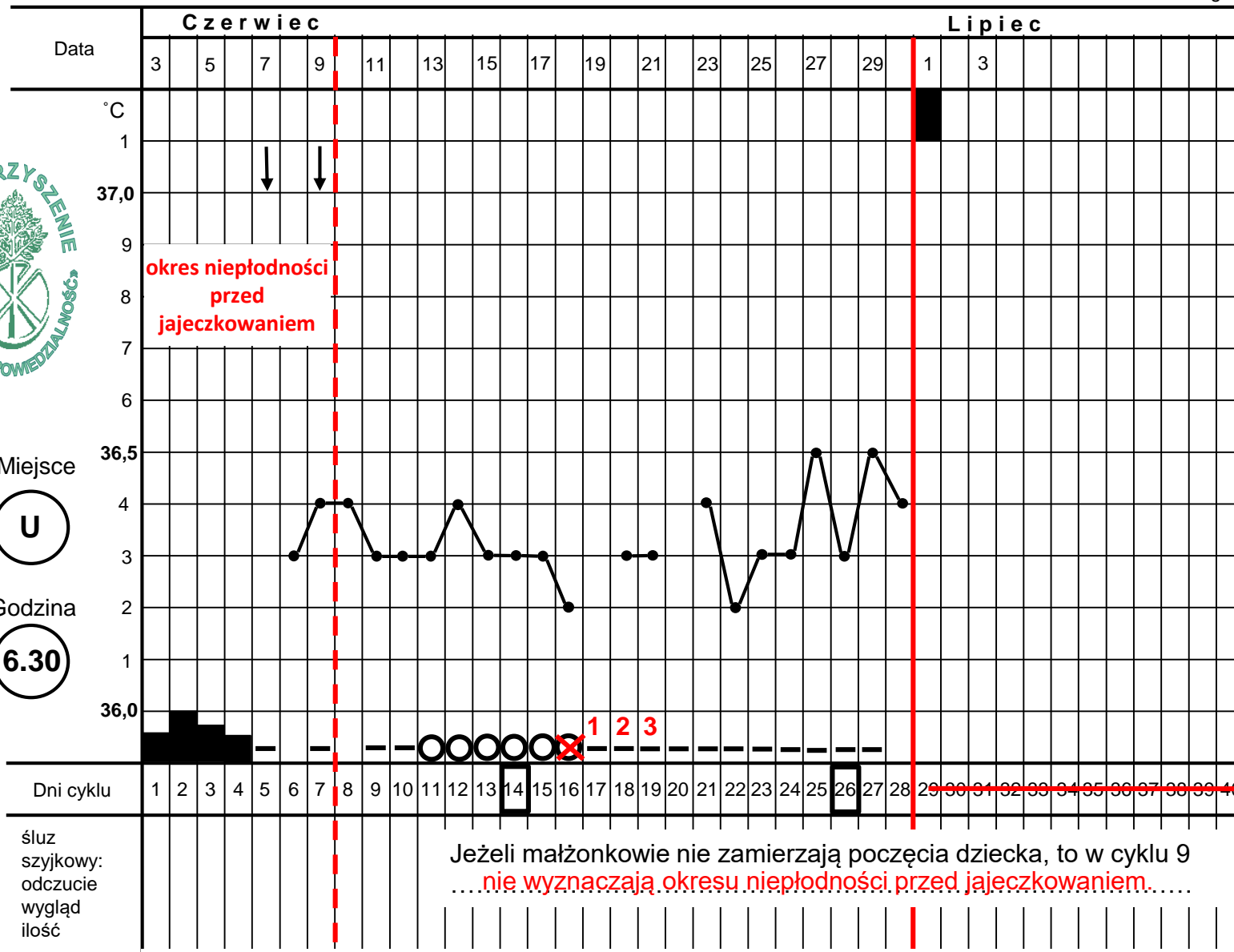


Miejsce

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

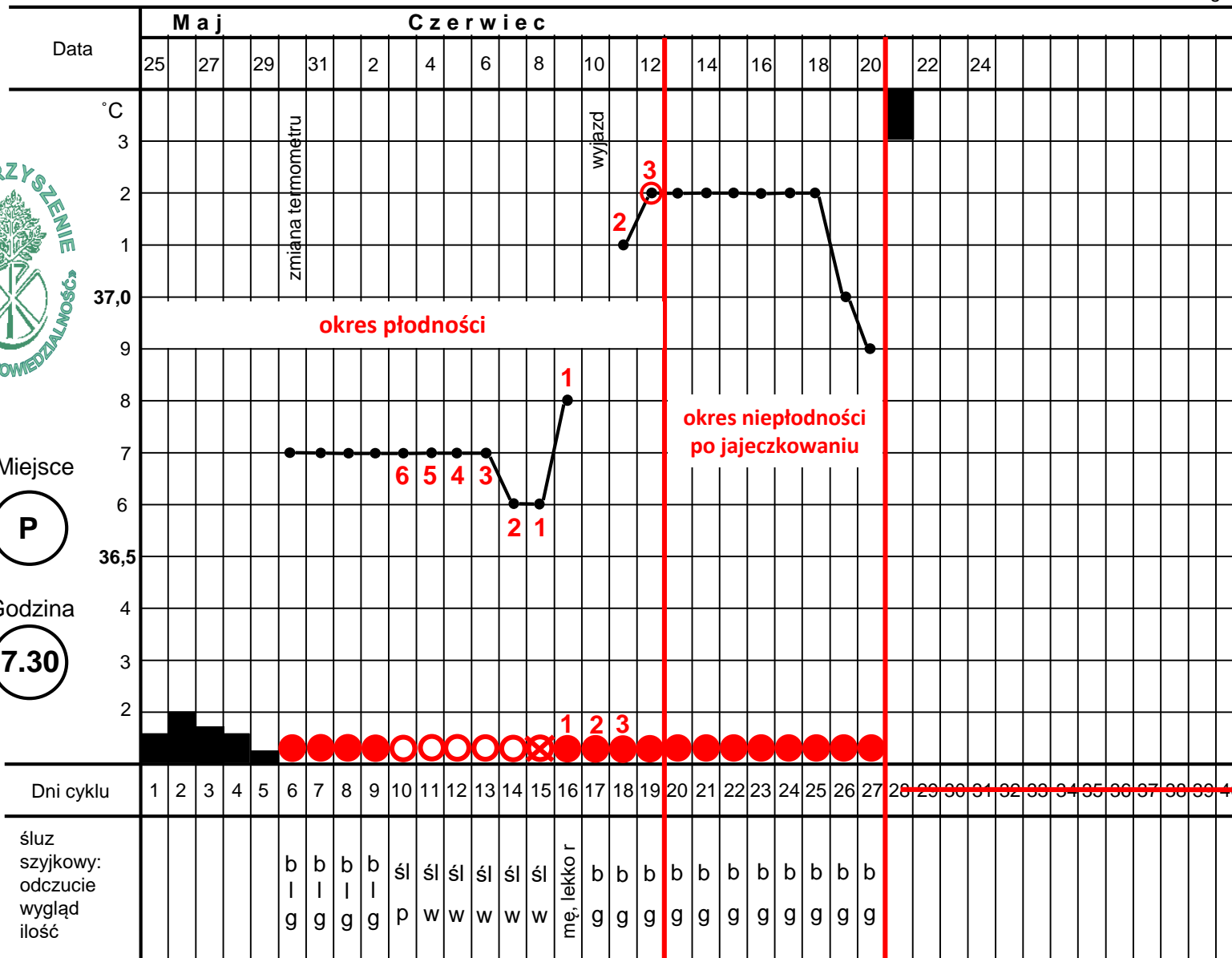


Miejsce

P

Godzina

7.30



zmiana termometru

wyjazd

okres płodności

okres niepłodności
po jajczkowaniu

M. J.

Nr cyklu

4

Długość fazy
niższej temp.

15

Długość cyklu

27

