

## **Warunki nauczania narzeczonych metody objawowo-termicznej wg wersji polskiej (TK)**

Nauczanie rozpoczynamy od spotkania ogólnego w grupie (max. 15 par), (określony czas 1 godz.)

Spotkanie przeprowadzone przez nauczyciela NPR powinno zawierać:

- wykład z fizjologii płodności kobiety i mężczyzny
- przedstawienie zasad metody NPR wg wersji polskiej (TK),
- omówienie karty czystej i wzorcowej metody NPR wg wersji polskiej (TK),
- omówienie zasad obserwacji i założenie karty „0”,
- rozdanie materiałów do nauki metody NPR wg wersji polskiej (TK)

Narzeczeni powinni otrzymać zestaw materiałów, w skład którego wchodzi:

- Rozpoznawanie okresowej płodności małżeństwa. Metoda objawowo-termiczna, wydanie Poznań 2016; Fundacja „Głos dla Życia”,
- czyste karty obserwacji w formie zeszytu,
- zeszyt ćwiczeń z zestawem kart do zinterpretowania zatwierdzony przez Stowarzyszenie „MiO”,
- płytki: „Podstawy rozpoznawania płodności” albo dostęp do materiałów umieszczonych na stronie internetowej Stowarzyszenia MiO: [www.mio.org.pl](http://www.mio.org.pl)
- termometr owulacyjny (nieobowiązkowo)
- dodatkowo w poradni mają być dostępne materiały w formie broszurek n.t. antykoncepcji, karmienia piersią, szkodliwości palenia papierosów i picia alkoholu, zespołu FAS oraz dostępne ulotki ( np. o naprotechnologii ).

Po spotkaniu ogólnym umawiamy się na 3 spotkania indywidualne (z jedną parą) w czasie nie krótszym niż co 2 tygodnie (czas każdego spotkania indywidualnego min. 40 minut ).

Program spotkań indywidualnych:

- 1-sze spotkanie indywidualne – uczymy interpretować 6 pierwszych cykli jednej kobiety w zeszycie ćwiczeń (prostych, podstawowych), aby pokazujemy zasady wyznaczania końca okresu płodności oraz analizujemy kartę obserwacji użytkownika lub pomagamy w założeniu 1-ej karty
- 2-gie spotkanie indywidualne – uczymy wyznaczać okres niepłodności przed jajczkowaniem, podajemy jego wszystkie zasady i wyjątki interpretując kolejne karty z zeszytu ćwiczeń, następnie pomagamy w interpretacji 2, 3 kart nietypowych (cykl jednofazowy, przedłużony, zakłócony chorobą itp) i w interpretacji kart użytkownika

- 3-cie spotkanie indywidualne – omawiamy karty dotyczące planowania poczęcia dziecka ze zwróceniem uwagi na profilaktykę przedpoczęciową, udzielamy wskazówek ważnych dla zdrowia matki i dziecka w okresie prenatalnym, przedstawiamy zasady postępowania w okresie poporodowym (interpretujemy karty cykli kobiet karmiących i nie karmiących piersią oraz o różnym modelu niepłodności).

Na tym spotkaniu zachęcamy kobietę do kontaktu z nauczycielem/instrukтором NPR w poradni (również internetowej) z kartami w różnych sytuacjach życiowych.

Określony czas pomiędzy:

- 1-szym spotkaniem ogólnym a 1-szym spotkaniem indywidualnym - 2 tygodnie,

- 1-szym a 2-gim spotkaniem indywidualnym – 2 tygodnie,

- 2-gim a 3-cim spotkaniem indywidualnym – miesiąc.

Osoby zainteresowane metodą mogą umawiać się na kolejne spotkania co 1 lub 2 cykle.