

2 BS WDŻ;

Temat: Zgodnie z naturą czyli o metodach rozpoznawania płodności. (grupa dziewcząt)

Trochę przypomnienia:

Cykl miesięczkowy: Cykl miesięczkowy to określenie cyklicznych zmian zachodzących w organizmie kobiety, mających na celu przygotowanie narządów rodnych do zapłodnienia. Nazywany jest również cyklem owulacyjnym oraz menstruacyjnym. Cykl miesięczkowy rozpoczyna się w pierwszym dniu miesiączki i trwa do ostatniego dnia przed kolejnym krwawieniem. W trakcie cyklu miesięczkowego występuje kilka dni, w trakcie których może dojść do zapłodnienia. Przyjmuje się, że jest to trzy dni przed jajczkowaniem oraz maksymalnie dwa dni po nim. Plemniki są zdolne do zapłodnienia komórki jajowej przez 72 godziny, natomiast komórka jajowa tylko 24 godziny. Określenie dokładnie momentu owulacji jest bardzo trudne, jednak dłuższa obserwacja cyklu miesięczkowego może być pomocna w doprowadzeniu do zapłodnienia.

Cykl miesięczkowy - dni płodne; Na pierwszą i początek drugiej fazy przypada okres bezpłodności względnej. W 10-18 dniu cyklu następuje okres płodności, z kluczową w swoim zakresie owulacją (przyjmując, że cykl kobiecy trwa 28 dni). Jest to okres, w którym najłatwiej jest zajść w ciążę. Obliczenie dni płodnych nie jest jednak tak łatwe i oczywiste, dlatego po kolei opowiemy, jak zrobić to najłatwiej. Jajczkowanie to niezbędny proces, który pozwala kobiecie na zajście w ciążę. Wiele kobiet cykle miesięczkowe są bardzo nieregularne i zaburzone, przez co określenie dni płodnych jest o wiele trudniejsze.

Paleta metod- kiedy jestem płodna?

Istnieją zaawansowane środki technologicznie pomocne w rozpoznawaniu płodności.

Każda metoda rozpoznawania płodności opiera się na obserwacji fizjologicznych objawów w cyklicznie występujących u kobiety fazach płodności i niepłodności. Metody te opierają się o fizjologię cyklu miesięczkowego kobiety oraz biorą pod uwagę płodność mężczyzny. Wśród nich na uwagę zasługują:

- Metody jednowskaźnikowe:
 - a. termiczna ścisła
 - b. owulacji Billingsów
 - c. Creighton Model FertilityCare System
- 2. Metody wielowskaźnikowe:
 - a. termiczna poszerzona
 - b. objawowo-termiczne (Rötzera, podwójnego sprawdzenia (angielska), Kippleyów, niemiecka, polska)
- 3. Nowe technologie, tj. metody oparte na najnowszych osiągnięciach techniki, sprowadzające obserwacje płodności do prostych, możliwych do wykonania w domu testów lub pomiarów np. Persona, Cyclotest, Baby, Lady comp, Ova Cue itp.

Proponuję film na temat metod rozpoznawania płodności.

<https://www.bing.com/videos/search?q=metodach+rozpoznawania+p%5%82odni%5%9bci&&view=detail&mid=0CA4D8DDC3455C27108C0CA4D8DDC3455C27108C&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dmetodach%2Brozpoznawania%2Bp%25c5%2582odni%25c5%259bci%26FORM%3DHDRSC3>

Aby stosować naturalne metody rozpoznawania płodności kobieta/ dziewczyna musi być zdrowa, dobrze znać swój organizm, dokładnie obserwować swoje ciało w różnych fazach cyklu miesięczkowego.

Na powyższy temat musimy osobiście porozmawiać na lekcji. Jeśli coś was zainteresuje to zapiszcie pytania na które odpowiemy na lekcji.

Pozdrawiam. M.K.