

Obsah

Předmluva	XIII
-----------------	------

MUDr. Konald A. Prem

Úvod	1
------------	---

Cíle – Vědomí plodnosti – Liga pár páru – Náboženské otázky
– Vzájemná podpora – Zásady – Držet krok

I. část: Rozhodování

Důvody pro přirozené plánování rodičovství	7
--	---

1 – Proč přirozené plánování rodičovství? – Některé hmotné hodnoty	9
---	---

Úvod – Ekologie – Estetika – Náklady – Efektivnost – Efektivnost přirozených metod – Liga pár páru 1973–1992 – Efektivnost nepřirozených metod – Dosažení těhotenství – Zdraví – Reversibilita – Úcta k životu – Sterilizace: další úvahy – osobní svoboda – Psychologické a duchovní aspekty

2 – Proč přirozené plánování rodičovství? – Některé nehmotné hodnoty	35
---	----

Sebepoznávání – Vztah k dítěti – Osobní rozvoj – Je přirozené plánování rodičovství přirozené? – Osobní morální autorita – Náboženství

3 – Otázky morálky	49
--------------------------	----

Některé obecné otázky – Argumenty pro antikoncepci – Argumenty proti antikoncepci – Ekologie morálky – sexuální logika antikoncepce – Antikoncepce a potrat

4 – Budování manželství s přirozeným plánováním rodičovství 63

Výstavba manželství – Společné rozhodování – Stále znovu promýšlet význam manželství – Léč na přesycení – Nepohlavní projevy manželské lásky – Růst úcty – Čelit obtížím – Přijímejte obtíže jako obohacení života – Děkujte za následná požehnání – Nedělejte si starost o zítřek – Udržujte otevřenou komunikaci – Užívejte zdravý rozum a vzájemně se podporujte – Neobviňujte PPR ze svých manželských problémů – Přijměte toto rozhodnutí za vlastní – Rozšiřte své pojetí milování – Rozšiřte význam manželského objetí – Mějte pozitivní vztah k rozdílu – Osvojte si autentické pojetí svobody

II. část: Rozpoznání plodnosti

Technika přirozeného plánování rodičovství 79

Symptomtermální metoda 80

5 – Základní fyziologie lidské reprodukce 81

Plodnost muže – Plodnost ženy – Menstruační cyklus – Cyklus plodnosti – Hormonální cyklus – Proces otěhotnění

6 – Záznamy 93

7 – Příznaky ovulace 101

1. příznak: hlen děložního hrdla – Základní informace – Pozorování hlenového příznaku – Praktické využití pro rozpoznávání plodnosti
2. příznak: změny děložního čípku – Všeobecné informace – Pozorování čípkového příznaku – Praktické využití pro rozpoznávání plodnosti
3. příznak: ovulační bolest – Všeobecné informace – Praktické využití pro rozpoznávání plodnosti
4. příznak: vzestup teploty – Všeobecné informace – Pozorování teplotního příznaku – Hodnocení křivky bazálních teplot – Praktické využití pro rozpoznávání plodnosti – Další příznaky

Diskuse o hlenovém příznaku – Pravidla hlenové metody pro předcházení těhotenství – Několik otázek a odpovědí

8 – Souhrn pravidel a hodnocení 131

Část A: pravidla hodnocení 131

I) Pravidla pro určování konce I. fáze — období předovulační neplodnosti – 1) Podle zkušenosti lékařů – Podle minulých cyklů – 2) Pravidlo 21 dnů – 3) Döringovo pravidlo – 4) Podle posledního suchého dne (nepřítomnost hlenu) – Všeobecné otázky k I. fázi 132

II) Pokyny pro II. fázi — plodné období 142

III) Pravidla pro určení začátku III. fáze — období poovulační neplodnosti – Pravidlo O – Pravidlo T – Pravidlo R – Pravidlo B – Pravidla pro zvláštní situace 143

Část B: praktický příklad – průměrný cyklus 153

Část C: odchylky cyklů 155

Narušené teploty – Nenarušené nepravidelné teplotní křivky – Nepravidelný průběh vysychání hlenu – Neobvykle dlouhé cykly a kalendářní metoda – Cvičná tabulka

9 – Zvláštní situace 167

Snaha o docílení těhotenství – Vysazení hormonální antikoncepce – Nemoc a opoždění ovulace – Návrat plodnosti po spontánním potratu – Mimomenstruační krvácení – Anovulační cyklus – Přechod a menopauza

10 – Nečekaná neboli neplánovaná těhotenství 185

Úvod – Selhání metody – Chyba uživatelů – Souhrnný komentář k nečekaným těhotenstvím

11 – Návrat plodnosti po porodu 201

Úvodní poznámky – zdrženlivost před porodem a po něm

Část I. Umělá výživa a kulturní kojení	203
Krmení z láhve – Kojení s příkrmováním – Plné kojení s náhlým odstavením	
Část II. Ekologické kojení	205
Výhody – Ekologické kojení a neplodnost – Návrat plodnosti – Návrat menstruace – Některé všeobecné otázky – Shrnutí programu přirozené mateřské péče a regulace početí – Hodnocení cvičné tabulky na konci 8. kapitoly (obr. 8,11)	
12 – PPR v praxi	237
První kroky – Důležité připomínky – Stručný přehled – Několik prvních cyklů – PPR v praxi - příklady – Závěrečné poznámky	
Dodatek: Možná pomoc při nepravidelných cyklech, předmenstruačním napětí a potížích přechodu...	245
Výživa – Světlo a ovulace – Předmenstruační napětí (PMT) – Doba přechodu	
Slovníček pojmů	251
Další materiály	256
Rejstřík	257