






# Obsah

Poděkování .....	xiii
Předmluva .....	xvii
Úvod .....	xix
<i>Část první</i>  <b>PRŮLOM NA POLI PLODNOSTI: K NOVÉMU ZPŮSOBU MYŠLENÍ</b>	<b>1</b>
1. Sledování plodnosti: Co byste měly vědět a proč to pravděpodobně nevíte .....	3
2. Ujměte se péče o své reprodukční zdraví .....	11
<i>Část druhá</i>  <b>OBJEVTE ZNOVU SVŮJ CYKLUS A SVÉ TĚLO</b>	<b>31</b>
3. Vaše reprodukční anatomie zahrnuje víc než jen vaši vaginu ....	33
4. Konečně chápete svůj menstruační cyklus .....	45
5. Tři primární znaky plodnosti .....	53
6. Jak sledovat znaky své plodnosti a vést si o nich záznamy ....	75
<i>Část třetí</i>  <b>BUĎTE PROAKTIVNÍ OHLEDNĚ SVÉHO ZDRAVÍ</b>	<b>119</b>
7. Anovulační a nepravidelné cykly .....	121
8. Tři běžně rozšířené stavy, které by měla každá žena bedlivě sledovat .....	133
9. Přirozené způsoby vyrovnávání hormonů .....	153
10. Teď, když už víte: Ochrana vaší budoucí plodnosti .....	163
<i>Část čtvrtá</i>  <b>PŘIROZENÁ ANTIKONCEPCE</b>	<b>171</b>
11. Přirozená antikoncepce bez chemických látek a prostředků ....	173
12. Zkratky: Minimum zaznamenávání s maximální spolehlivostí .....	191

<i>Část pátá</i>  <b>DOSAŽENÍ TĚHOTENSTVÍ</b>	<b>197</b>
13. Maximalizace vašich šancí na otěhotnění .....	199
14. Praktické tipy mimo sledování plodnosti .....	227
15. Co dál? Testy a léčebné postupy, jež mohou být nezbytné pro otěhotnění .....	243
16. Řešení samovolných potratů .....	275
17. Idiopatická neplodnost: Některé možné příčiny, když není jistý důvod .....	285
<i>Část šestá</i> <b>NAD RÁMEC PLODNOSTI: PRAKTICKÝ PŘÍNOS VEDENÍ ZÁZNAMŮ O CYKLU</b>	<b>295</b>
18. Udržování gynekologického zdraví .....	297
19. Příčiny neobvyklého krvácení .....	313
20. Važte si své sexuality a pečujte o svůj vztah .....	323
21. Premenstruační syndrom: Chcete říct, že to není všechno v mojí hlavě? .....	339
22. Menopauza mýtů zbavená .....	349
23. Obohaťte svou sebeúctu vědomostmi o svém těle .....	367
Epilog – historie pokroku: Ženské zdraví a chybějící dílek skládky .....	371
<b>DODATKY</b>	<b>381</b>
<b>ZÁKLADNÍ INFORMACE PRO VŠECHNY ČTENÁŘKY</b>	
A. Řešení problémů menstruačního cyklu .....	383
B. Časté otázky .....	421
C. Menstruační cyklus: Stručný přehled událostí prostřednictvím použití pověstného 28denního modelu .....	435
<b>PŘIROZENÁ ANTIKONCEPCE</b>	
D. Účinnost přirozené antikoncepce .....	443
E. Rozdíly mezi metodami přirozené antikoncepce .....	452
F. Pravidla antikoncepce, pokud můžete zaznamenávat jen jeden znak plodnosti .....	455
G. Prověřování cervikální tekutiny před ovulací vnitřně.....	459
H. Ošidné krycí čáry .....	463
I. Používání MSP při kojení .....	475



J. Používání MSP během dlouhých cyklů a fází anovulace ..... 485

## **DOSAŽENÍ TĚHOTENSTVÍ**

K. Krátký pohled na výběr pohlaví dítěte ..... 499

L. Jak si prozkoumat reprodukční kliniky ..... 505

Zdroje související s plodností ..... 509

Slovníček ..... 515

Bibliografie ..... 537

Rejstřík ..... 559

Možnosti vzorové tabulky ..... 575

Ohlasy na knihu *Tvoje plodnost ve tvých rukou* ..... 577