

Obsah

Obsah	7
Doporučení	10
Předmluva	11
Úvod	13
1 Symptotermální metoda	15
1.1 Co je symptotermální metoda (STM)?	
1.2 Ženská plodnost, menstruační cyklus	
1.2.1 Nepravidelné cykly	
2 Příznaky plodnosti, jejich pozorování a zaznamenávání	21
2.1 Záznamová tabulka na STM záznamy	21
2.2 Bazální tělesná teplota (BTT)	24
2.2.1 Pravidla pro měření bazální tělesné teploty	
2.2.2 Zaznamenávání teploty	
2.2.3 Nepravidelnosti	
2.2.4 Hodnocení teplotních záznamů	
2.3 Hlen děložního hrdla – cervikální hlen	32
2.3.1 Pozorování a zaznamenávání hlenu	
2.3.2 Hodnocení hlenového příznaku	
2.3.3 Jak zlepšit kvalitu hlenového příznaku	
2.4 Změny děložního čípku	39
2.4.1 Vyšetření čípku	
2.4.2 Zaznamenávání a hodnocení změn čípku	
2.5 Druhotné příznaky plodnosti	42
3 Pravidla pro určení začátku III. fáze, poovulační neplodnosti	43
3.1 Pravidlo R	44
3.2 Pravidlo B	45
3.3 Pravidlo K	47

3.4 Při absolutní kontraindikaci početí.....	48
3.5 Pravidlo 5 dnů vysychání hlenu	48
3.6 Pravidlo čtyř teplot – 4T	49
3.7 Pravidlo pěti teplot – 5T	50
3.8 Marshallovo pravidlo	51
4 Pravidla pro určení konce I. fáze, předovulační neplodnosti	52
4.1 Zkušenost lékařů.....	54
4.2 Pravidlo 21/20 dnů.....	55
4.3 Döringovo pravidlo	56
4.3.1 Nejasný první den vzestupu bazální teploty	
4.4 Pravidlo posledního suchého dne	59
4.5 Příklad použití různých pravidel pro I. fázi.....	61
4.6 Shrnutí.....	62
5 Hodnocení STM záznamů	63
6 Výjimečné situace	66
6.1 Nestandardní teplotní křivky	66
6.1.1 Hoblování a průměrování	
6.1.2 Pokles teploty vzestupu po vrcholu hlenu na dolní hladinu nebo pod ní – hodnocení podle Rötzer	
6.2 Nestandardní výskyt hlenu	69
6.2.1 Vícenásobný výskyt hlenu s více vrcholy	
6.2.2 Přerušené vysychání hlenu	
6.2.3 Dvojitý vrchol hlenu	
6.2.4 Trvalý výskyt hlenu nebo výtoku	
6.3 Monofázický průběh – „anovulační“ cyklus	72
6.4 Mimomenstruační (ovulační) krvácení.....	74
6.5 Předmenstruační krvácení.....	74
6.6 Nepravidelnosti v důsledku změny doby měření.....	75
6.6.1 Letní a zimní změna času	
6.6.2 Noční směny	
6.7 Injekční depotní preparáty	76

7 Docílení těhotenství a odhad data porodu	78
7.1 Přístupy napomáhající dosáhnout početí	79
7.2 Odhad data porodu	82
8 Návrat plodnosti po porodu	84
8.1 Ekologické kojení	84
8.1.1 Sedm zásad ekologického kojení	
8.1.2 Ekologické kojení a přirozená neplodnost	
8.1.3 Denní záznam při ekologickém kojení	
8.1.4 Nejasné příznaky hlenu v období před první menstruací	
8.1.5 Návrat plodnosti po první menstruaci	
8.1.6 Jak překonat možnou delší dobu zdrženlivosti	
8.1.7 Příklady hodnocení záznamů z období návratu plodnosti po porodu při ekologickém kojení	
8.2 Kulturní kojení a návrat plodnosti	102
8.3 Krmení z láhve a návrat plodnosti	103
9 Přejít a menopauza	104
10 Efektivita symptotermální metody	110
10.1 Efektivita pravidel LPP	112
10.1.1 Těhotenství v důsledku selhání uživatelů	
10.1.2 Těhotenství v důsledku selhání metody	
11 PPR – životní styl manželů	116
11.1 Tělesné a duševní zdraví	116
11.2 Úcta k životu a vztah k dětem	119
11.3 Vliv PPR a antikoncepce na kvalitu manželského vztahu... ..	122
11.3.1 Budování emocionální intimity	124
11.4 Morální aspekt používání PPR a antikoncepce	130
O Lize pár páru	136
Seznam literatury	138
Rejstřík	141