

## Krótką fazą lutealną

Różnice długości trwania fazy niższych temperatur decydują o różnicach w długości obserwowanych cykli i to czasem niepokoi. Jednak pewna nieregularność w długości cykli miesięczkowych u dojrzałej kobiety w pełni jej zdolności rozrodczych jest najzupełniej normalna.

Jeśli różnica między najdłuższym a najkrótszym cyklem wynosi do siedmiu dni, traktujemy je jako cykle regularne. Jeśli różnica ta mieści się w granicach 8 do 20 dni, to takie cykle traktujemy jako cykle umiarkowanie nieregularne. Dopiero gdy różnice w długościach wynoszą ponad 20 dni, możemy mówić o cyklu nieregularnym. Powyższe uwagi nie dotyczą pierwszych kilku cykli po porodzie i w premenopauzie czy w okresie dojrzewania.

Nieregularności te spowodowane są różną długością okresu poprzedzającego jajczkowanie, ponieważ poowulacyjna faza temperatur wyższych (tzw. faza lutealna) trwa w każdym cyklu tyle samo, chociaż różnie u różnych kobiet. Normalna (to znaczy nie wpływająca na płodność) długość fazy lutealnej waha się pomiędzy dziesięcioma a szesnastoma dniami. Dlaczego faza temperatur wyższych powinna wynosić co najmniej 10 dni?

Przypomnijmy, że po jajczkowaniu, w miejscu pękniętego pęcherzyka, w którym dojrzewała komórka jajowa, powstaje ciało żółte. Można obrazowo powiedzieć, że ciało żółte troszczy się o nowe życie, które może się począć. Wydzielając progesteron, podtrzymuje błonę śluzową macicy w gotowości na przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej. Ciało żółte funkcję swą pełni właśnie przez około dwa tygodnie. Stąd też fazę temperatur wyższych często nazywa się fazą ciała żółtego. Ponieważ po łacinie nazwa ciała żółtego brzmi corpus luteum, fazę tę nazywamy fazą lutealną. Dlaczego mówimy o nieregularności, w przypadku krótszej niż 10-dniowa fazy lutealnej?

Dziecko poczyną się w jajowodzie. Jego wędrówka do macicy trwa około 7 dni. Rozgoszczenie się w macicy, zwane zagnieżdżeniem, to następne dwa dni. Jeśli rozwinięta śluzówka macicy utrzymuje się krócej niż 10 dni, to poczęte dziecko ma niewielkie szanse na zdomowienie się w łonie matki. Krótka faza lutealna może więc być jedną z przyczyn niepłodności, chociaż zdarzają się wyjątki od tej reguły. Zadbajmy o właściwą dietę

Dieta zalecana w przypadku krótkiej fazy lutealnej jest taka sama jak w przypadku zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Szczególnie trzeba zwrócić uwagę na ograniczenie ilości spożywanych tłuszczów zwierzęcych na korzyść jak najmniej przetworzonych tłuszczów roślinnych (unikać margaryn, stosować za to oleje roślinne, np. słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek itp.). Bardzo ważne jest też spożywanie większych ilości błonnika, który wpływa na obniżenie zbyt wysokiego poziomu estrogenów. Dobrym źródłem błonnika są nasiona roślin strączkowych oraz produkty zawierające pełne ziarna zbóż, jak również warzywa i owoce.

Bardzo dobre wyniki daje przyjmowanie dodatkowych witamin i minerałów:

- witamina B6 (200 - 600 mg dziennie) - pomaga ona utrzymać właściwy poziom estrogenów i progesteronu w fazie lutealnej,
- magnez (500 mg dziennie),
- wapń (w stosunku 1:2 do magnezu).

Jeśli zaś zastosowanie się do tych zaleceń nie przyniesie oczekiwanych rezultatów po mniej więcej trzech kolejnych cyklach, trzeba będzie poradzić się lekarza. Proszę nie zapomnieć wtedy o zabraniu zeszytów obserwacji. Lekarzowi należy pokazać swoje wykresy temperatury. Okres dojrzewania

Nie znając rytmu swego ciała, mama prowadzi do lekarza nastoletnią córkę, by uregulować jej cykle. Tego robić nie wolno. Trzeba wiedzieć, że każda dziewczyna ma własny "zegar biologiczny", który wprawia w ruch cykle miesięczne.

W okresie dojrzewania - u dziewcząt zwykle między jedenastym a czternastym rokiem życia - leżąca tuż pod mózgiem przysadka daje sygnał jajnikom, żeby zaczęły wytwarzać hormon powodujący wzrost piersi, dojrzewanie narządów płciowych i zmiany w sferze uczuciowej. Pierwsza miesiączka występuje zwykle około trzynastego roku życia, chociaż może się zdarzyć już w dziewiątym roku życia lub dopiero w wieku siedemnastu lat. Kobięci układ rozrodczy dojrzewa powoli przez kilka lat.

Jeżeli pomiędzy krwawieniami u młodej dziewczyny nie następuje wzrost temperatury, oznacza to, że jest

ona ciągle w fazie rozwoju. Niekiedy u młodych dziewcząt występują od czasu do czasu krótkotrwałe, trwające od trzech do dziewięciu dni fazy wyższej temperatury. Dojrzałość do rozmnażania kobieta osiąga dopiero wtedy, gdy ta "dorosła" faza podwyższonej temperatury o długości od dziesięciu do szesnastu dni występuje regularnie przed każdą miesiączką. Również duża nieregularność w krwawieniach miesięczkowych jest objawem nie zakończonego jeszcze procesu rozwojowego młodej kobiety.

To wszystko nie wyklucza oczywiście możliwości zajścia w ciążę na przykład przez trzynastolatkę. Lekarstwami czy też hormonami "uregulować" miesiączki nie można, wręcz przeciwnie: na skutek takiej terapii dojrzewanie opóźnia się, a nieregularności powiększają. Może wręcz dojść do niepłodności. Dlatego też nie należy używać pigułki. Czasu, który potrzebny jest do osiągnięcia dojrzałości, nie da się sztucznie skrócić.

Naturalne planowanie rodziny uczy dbałości o zdrowie. Nieregularności w cyklu świadczą o zakłóceniu jakiejś równowagi - bez względu na to, czy pragnie się poczęcia dziecka czy może życiowe plany w ogóle macierzyństwo wykluczają. Jeśli prowadzę obserwacje, to zauważę, że organizm będzie potrzebował pomocy. Czasami obserwacje cyklu miesięczkowego pozwalają wykryć chorobę w bardzo wczesnym stadium, zanim ujawni się ona poprzez dolegliwości.

Policzmy długość fazy lutealnej w naszych cyklach. Przypomnijmy: liczymy dni, poczynając od pierwszej wyższej temperatury w danym cyklu aż do ostatniego dnia przed krwawieniem. Czy wynosi ona co najmniej 10 dni? Jeśli nie, proszę zastosować się do uwag z dzisiejszej lekcji na temat zdrowego trybu życia.