

Testery płodności - pomocne czy zbędne?

W ostatnich latach obserwuje się rosnące zainteresowanie metodami naturalnego planowania rodziny, ponieważ dają one możliwość poznania własnej płodności, życia w harmonii z naturą, w przeciwieństwie do antykoncepcji nie powodują skutków ubocznych i nie są związane z żadnymi interwencjami chemicznymi lub mechanicznymi w procesy zachodzące w organizmie.

Pojawiły się więc firmy, które proponują różne urządzenia mające w ich zamyśle ułatwić obserwację i interpretowanie objawów płodności. Niedawno otrzymaliśmy kilka pytań dotyczących testerów płodności, postanowiliśmy poświęcić w tym numerze nieco miejsca temu zagadnieniu. Na początek przedstawiamy dwa urządzenia: szwajcarski Bioself i produkowana w Niemczech Personę

Wszystkie informacje pochodzą od producentów, nie są wynikiem naszych doświadczeń - gdyby ktoś z naszych czytelników mógł napisać coś na ten temat, będziemy wdzięczni. Od siebie chcielibyśmy dodać tylko kilka refleksji.

Gdy rozmawialiśmy w gronie znajomych praktykujących naturalne planowanie rodziny o stosowaniu tego typu urządzeń, zdania były podzielone. Jedni twierdzili, że mogą one być pomocne, szczególnie dla tych pań, którym metody NPR wydają się zbyt trudne; że używanie testerów nie stwarza jakiejś odmiennej sytuacji, bo w małżonkowie unikający poczęcia, bądź odkładający je tak samo muszą powstrzymać się od współżycia w okresie płodności; że mogą one być używane dodatkowo; że ważne też jest to, iż nie są to środki antykoncepcyjne.

Inni z kolei wskazywali, że stosując tester płodności, w pewien sposób przerzucamy odpowiedzialność za trafne wskazanie okresów płodności i niepłodności na aparat, który "pomyśli" i pokaże, co jest może i wygodne, ale mało wychowawcze i niezbyt rozwijające. Gdy wskaźnik zawiedzie i dojdzie do nieplanowanego poczęcia, małżonkowie, którzy nie znają wystarczająco dobrze metod NPR, sięgną po bardziej ich zdaniem skuteczne formy antykoncepcji. Ciekawy był pogląd, że taka zaawansowana technika, prowadzi do tego, że ludzie przestają wierzyć w możliwość poradzenia sobie bez niej, że oddalają się od natury. Z pewnością takie testery jak Persona (w mniejszym stopniu Bioself), mogą pomóc małżonkom mającym trudności z poczęciem w wyznaczeniu czasu największej płodności.

Jeśli możemy pozwolić sobie na osobistą refleksję, to patrząc z perspektywy dziewięciu lat małżeństwa, w którym przeżyliśmy różne okresy (planowanie i odkładanie poczęcia, powrót płodności po porodzie, karmienie ekologiczne itp.), nie mamy żadnych wątpliwości, że zwykły rtęciowy termometr lekarski za 5 złotych i zeszyt obserwacji za dwa złote zupełnie plus pewne doświadczenie w metodach naturalnych zupełnie nam wystarczają. Po prostu nie widzimy żadnej potrzeby kupowania drogiego urządzenia (a opisywane testery muszą kosztować ze względu na zastosowaną w nich zaawansowaną i zminiaturyzowaną elektronikę), skoro to samo możemy osiągnąć małym kosztem. Wydaje nam się poza tym, że warto poznać mechanizmy płodności, warto samodzielnie prowadzić i zapisywać obserwacje - daje nam to satysfakcję "oswojenia się" z naszą płodnością, która przestała być niewiadomą i nie napawa nas lękiem.

Wydaje się jednak, że jeśli ktoś odczuwa nieodpartą potrzebę posługiwania się tego typu urządzeniami, to nic nie stoi temu na przeszkodzie - pod warunkiem, że będziemy pamiętać o wskazaniach Kościoła dotyczących odpowiedzialnego rodzicielstwa (w tym wielkoduszności w przyjmowaniu potomstwa) i etyki małżeńskiej. Zresztą Jan Paweł II kilkakrotnie przy okazji różnych sympozjów zachęcał naukowców do prac zmierzających ku skonstruowaniu coraz doskonalszych i prostszych w użyciu środków służących rozpoznawaniu płodności.

Persona

Persona to produkowany w Niemczech tester płodności, który poprzez pomiar poziomu hormonów w czasie cyklu określa okresy płodności i niepłodności. W skład zestawu wchodzi mały, podręczny monitor oraz komplet pasków testowych, służących do mierzenia poziomu hormonów w porannym moczu. Monitor odczytuje poziom hormonów z paska, po czym oznajmia czerwonym lub zielonym światłem, czy

kobieta ma dni płodne czy niepłodne. Ażeby uzyskać pełny obraz przebiegu cyklu od samego początku, należy w pierwszym miesiącu obserwacji dokonać szesnastu testów. Od drugiego cyklu wystarczy przeprowadzić osiem testów. Persona "zapamiętuje" wszystkie dokonane testy, co umożliwia indywidualną analizę przebiegu cyklu w każdym następnym miesiącu.

W jaki sposób Persona rozpoznaje dni płodne i niepłodne?

Aparat mierzy zmiany poziomu koncentracji hormonu LH w moczu i na bazie tych danych określa, kiedy rozpoczyna się i kończy faza płodna. Persona uwzględnia przy tym czas żywotności plemników oraz komórki jajowej.

Dla kogo przeznaczona jest Persona?

Tester może być stosowany przez kobiety, z cyklami trwającymi od 23 do 35 dni. W ulotce podana jest informacja, że skuteczność urządzenia w przypadku unikania poczęcia wynosi 94% (przy właściwym zastosowaniu).

Persona nie jest przeznaczona jednak dla kobiet które:

- przechodzą terapię hormonalną (niepłodność, menopauza, tabletki antykoncepcyjne)
- karmią piersią
- mają objawy menopauzy
- cierpią na pewne schorzenia nerek i wątroby
- chorują na torbiele jajników

Do niepewnych wyników może też prowadzić stosowanie tetracyklin. Po zakończeniu karmienia lub po okresie zażywania tabletek antykoncepcyjnych trzeba odczekać kilka cykli, zanim zaczniesz się stosować tester.

Czy można stosować Personę, przy nieregularnym czasie snu (np. praca na zmiany)

Producent informuje, że tak, bowiem Persona posiada zdolność określania poziomu hormonu przez sześć godzin w ciągu dnia, to znaczy można indywidualnie określić czas, w jakim oddamy mocz do badania. Następuje to w pierwszym dniu cyklu, kiedy to za pomocą specjalnego przycisku ustalamy tzw. godzinę "M", Jeśli na przykład godzina "M" to 9.00, wtedy czas, jaki mamy na dokonanie testu, wynosi trzy godziny przed dziewiątą oraz trzy godziny po dziewiątej tzn. czas na test mieści się w godzinach od 6.00 do 12.00. W przypadku pracy na zmiany wystarczy tak ustalić godzinę "M", aby przypadła w czasie, kiedy w ciągu dnia wstajemy ze snu po pracy. Jeżeli nie jest się w stanie pobrać moczu w określonych sześciu godzinach, to wystarczy zachować zasadę, aby zawsze materiał do badań pochodził z moczu oddanego po głównym, najdłuższym wypoczynku. Tak pobrany mocz można przechować w lodowce, a test przeprowadzić później, we wcześniej określonym sześciogodzinnym przedziale.

Więcej informacji o produkcie: www.persona.info.pl

Bioself

Produkowany w Szwajcarii Bioself jest urządzeniem analizującym przebieg cyklu kobiecego na podstawie danych o długości cykli oraz o przebiegu podstawowej temperatury ciała. Wystarczy codziennie o tej

samej porze mierzyć temperaturę (pod językiem, w pochwie lub w odbycie - ale zawsze w tym samym miejscu) zaraz po przebudzeniu (Bioself może o tym przypomnieć sygnałem dźwiękowym) oraz w pierwszym dniu cyklu poinformować o tym fakcie urządzenie, wciskając czerwony przycisk. Jeśli zachodzi potrzeba zmiany godziny mierzenia, to możemy ją (a także na przykład dane o długości cykli) wprowadzić do pamięci Bioselfu, korzystając ze specjalnego czarnego przycisku. Tester "zezwala" na pomiar w okresie od dwóch godzin przed do dwóch godzin po ustalonym czasie mierzenia.

Urządzenie wyposażone jest w mikroprocesor analizujący wyniki pomiarów i jak zapewnia producent, poradzi sobie także z brakiem jednego czy kilku pomiarów w trakcie cyklu, jednak trzeba się liczyć z tym, że jeśli zabraknie ich w okresie płodności, to Bioself opóźni o dzień lub dłużej wskazanie początku okresu niepłodności. W przypadku utrzymującej się dłużej gorączki urządzenie może w ogóle nie wskazać dni niepłodnych w danym cyklu. Bieżąca ocena płodności sygnalizowana jest przez dwie lampki zapalające się w momencie dotknięcia końcówki pomiarowej. Lampka zielona oznacza okres niepłodny, czerwona okres możliwej płodności a czerwona migająca okres najwyższej płodności.

BIOSELF przechowuje w pamięci dane o PTC z ostatniego roku użytkowania oraz o długościach ostatnich dwunastu cykli. Dane te mogą być przeglądane na wyświetlaczu lub wydrukowane w postaci wykresu PTC, który może być np. wykorzystany do konsultacji lekarskich czy też określenia dokładnej przewidywanej daty porodu. Wykres można wykonać w aptece wyposażonej w specjalną drukarkę lub przesyłając dane z urządzenia przez telefon - transmisja danych trwa około minuty.

Jeśli chodzi o skuteczność urządzenia, to producent podaje wyniki badań*, z których wynika, że Bioself może służyć pomocą w określeniu pięciu dni najbardziej sprzyjających poczęciu w 93,2 procenta cykli, zaś jeśli chodzi o unikanie lub odkładanie poczęcia, to w 1983 obserwowanych cyklach zanotowano dwa nieplanowane poczęcia spowodowane nieprawidłowym wskazaniem Bioselfu. Jest to tzw. skuteczność teoretyczna, czyli zakładająca prawidłowe stosowanie urządzenia i dostosowanie współżycia do jego wskazań.

Tester może być używany przy długościach cykli od 19 do 39 dni. Nie mogą go natomiast używać kobiety, które stosują środki hormonalne (producent zaleca, by po odstawieniu pigułki zacząć stosować Bioself dopiero po 2 - 3 cyklach), karmią piersią, zażywają leki mogące mieć wpływ na podstawową temperaturę ciała lub weszły w okres premenopauzy. Również stany chorobowe i związane z nimi dłuższe niż kilka dni wahania temperatury mogą uniemożliwić urządzeniu prawidłową ocenę płodności. W przypadkach, gdy urządzenie nie jest w stanie (np. z powodu nietypowych wyników pomiarów temperatury lub zbyt małej liczby danych) określić rzeczywistej płodności sygnalizuje stan płodności.

Warto zwrócić uwagę, że Bioself nie uwzględnia innych objawów płodności, takich jak śluz szyjkowy, co w pewnych sytuacjach może powodować nieadekwatną interpretację cyklu.

Więcej informacji o produkcie: www.bioself.pl

Literatura:

- Ismail M., Arshat M., Pulcrano J., Royston R., Spieler J. An evaluation of the Bioself 110. Fertil Steril 1989;52:604-8

- A. Flynn et al.; An evaluation of the Bioself 110 fertility indicator as a contraceptive aid;. Contraception, Aug 1991 vol.44 nr.2
- Drouin J. et al.; Contraceptive application of the Bioself fertility indicator. Contraception1994:50, September 229