

## Cykl płodności - hormony i uczucia

Płodność kobiety określa naturalny cykliczny rytm, kojarzony najczęściej z krwawieniem miesięczkowym. Pierwszy dzień miesiączki to pierwszy dzień cyklu. Długość cyklu miesięczkowego mierzymy ilością dni od pierwszego dnia miesiączki do ostatniego dnia przed następną miesiączką. Niektóre kobiety miesiączkują prawie zawsze w tych samych odstępach czasu, np. co 25 czy co 32 dni, inne mają różne długości kolejnych cykli. Długość cyklu i jego regularność są cechami indywidualnymi każdej kobiety. Niektóre panie mają cykle o rozpiętości np. 25-42 dni. Nie jest to ani chorobą, ani też nie uniemożliwia stosowania metod NPR. Nie spotkaliśmy jeszcze kobiety, która nie mogłaby skutecznie stosować metod NPR. Proszę spróbować.

Nasi instruktorzy zapraszają na kursy

Więcej dowiesz się z książki:

"Sztuka naturalnego planowania rodziny. Kurs podstawowy

Zamów praktyczny zeszyt obserwacji

Ściągnij kartę obserwacji

Co się dzieje w organizmie kobiety w czasie cyklu miesięczkowego? W największym uproszczeniu można powiedzieć: w dniach następujących po miesiączce dojrzeva komórka jajowa. Kiedy dojrzeje, następuje jej uwolnienie. Nazywamy to jajeczkowaniem lub owulacją. Komórka zostaje pochwycona i wprowadzona do jajowodu, cienkiej rurki prowadzącej wprost do macicy. Jeśli w ciągu 24 godzin wędrówki przez jajowód, komórka jajowa nie napotka plemnika i nie połączy się z nim - obumiera, a po około 2 tygodniach pojawia się miesiączka.

Podczas cyklu jajniki wytwarzają hormony: estrogeny i progesteron. Estrogeny są bardziej aktywne

podczas pierwszej części cyklu, tzn. przed jajczkowaniem. Progesteron jest aktywny w drugiej części cyklu, po jajczkowaniu. Była już mowa o tym, że jeśli nie dojdzie do połączenia komórki jajowej z plemnikiem, czyli do poczęcia dziecka, to po około dwóch tygodniach od jajczkowania następuje miesiączka. Zatem czas pozostawania pod wpływem progesteronu jest w każdym cyklu taki sam i wynosi średnio 14 dni. Dla każdej kobiety jest on stały i charakterystyczny, np. dla jednej 12, dla innej 15 dni - nazywamy go fazą lutealną. Czas pozostawania pod wpływem estrogenów zależy od czasu dojrzewania komórki jajowej. Ten czas w jednym cyklu może być krótszy, w innym dłuższy. Kiedy może dojść do poczęcia?

Dziecko może począć się tylko wtedy, kiedy w szyjce macicy wydzielany jest śluz. Podczas większości dni cyklu miesięczkowego szyjka macicy jest zamknięta, a środowisko pochwy kwaśne. W takim kwaśnym środowisku plemniki giną w ciągu kilku godzin. Kiedy gruczoły szyjki macicy zaczynają wydzielać śluz, szyjka się otwiera. Spływający do pochwy śluz tworzy środowisko, w którym plemniki mogą żyć kilka dni. Oprócz tego umożliwia on przedostanie się plemników do komórki jajowej. Śluz obecny jest w drogach rodnych kobiety przed jajczkowaniem i w jego trakcie - po jajczkowaniu zanika.

Czas, w którym możliwe jest poczęcie dziecka, nazywamy okresem płodności lub fazą płodności cyklu miesięczkowego (faza II). Długość fazy płodności zależy od łącznej płodności kobiety i mężczyzny. Zależy bowiem od ruchliwości i żywotności plemników oraz od długości życia komórki jajowej. W obecności bardziej płodnego typu śluzu plemniki żyją zwykle trzy do pięciu dni. Po opuszczeniu jajnika komórka jajowa żyje 12 do 24 godzin. W przeciętnym małżeństwie możliwość poczęcia dziecka występuje przez 5-8 dni.

Cykl miesięczkowy dzielimy zatem na trzy fazy:

- Fazę I - czas względnej niepłodności przedowulacyjnej. Jest tu małe prawdopodobieństwo poczęcia dziecka. Faza ta może mieć różną długość i zmieniać się z cyklu na cykl.
- Fazę II - czas płodności. Występuje w tym czasie duże prawdopodobieństwo poczęcia.
- Faza III - okres niepłodności poowulacyjnej - faza niemożności poczęcia.

Fazy te możemy bez trudu wyznaczyć, prowadząc obserwację podstawowej temperatury ciała, zmian w śluzie i zmian szyjki macicy.

Jak czuje się kobieta w czasie cyklu miesięczkowego?

W pierwszej części - estrogenowej, czyli do jajczkowania, kobieta jest pełna wigoru, łatwo radzi sobie nie tylko z obowiązkami, ale i z trudnościami, przeciwnościami, nastawiona jest bardziej optymistycznie, sportsmenki osiągają w tym czasie lepsze wyniki, studentki lepiej zdają egzaminy.

Podczas drugiej części jest mniej sprawna, łatwiej zapada na zdrowiu, trudniej jej przychodzi uporać się z obowiązkami, bywa przygnębiona i zdenerwowana. Ma większe i bardziej wrażliwe piersi, organizm zatrzymuje w tym czasie więcej płynów.

Kobieta świadoma swego cyklu potrafi przewidywać, co ją czeka, i jest na to przygotowana. Unika wiosennych porządków czy organizowania dużego przyjęcia w dniach przedmiesiączkowego napięcia. Mąż, znając cykl żony, nie krytykuje, gdy jest jej ciężko, lecz serdecznym gestem lub pełnym zrozumieniem milczeniem pomaga jej pokonać trudności.

Zachowania mężczyzn w większym stopniu niż zachowania kobiet podlegają samokontroli. BOWIEM gra hormonalna kobiety związana z jej cyklem miesięcznym powoduje u niej naturalną nierówność nastroju i pobudliwości. Nie znaczy to wcale, że kobieta ma prawo do niekontrolowanych reakcji. Natomiast każda żona ma prawo oczekiwać od męża, że zatroszczy się o rozwinięcie sztuki panowania nad sobą i pomoże jej w utrzymaniu równowagi.