

## Skuteczna - jeśli przestrzega się zasad

W lutym 2007 roku niemieccy badacze z uniwersytetu w Heidelbergu opublikowali w czasopiśmie "Human Reproduction" wyniki wieloletnich badań skuteczności metody objawowo-termicznej stosowanej w celu uniknięcia lub odłożenia poczęcia. W naszym serwisie publikujemy rozmowę z kierującą zespołem Petrą Frank-Hermann oraz obszernie streszczenie oryginalnego artykułu  
Zobacz:

- Artykuł z "Human Reproduction" (pdf - w języku angielskim)
- Streszczenie artykułu (pdf)

„KlinikTicker”: Dr Frank-Hermann, co jest dla Pani najważniejszym wynikiem badań?

Dr Petra Frank-Hermann: Wysoka pewność naszej metody naturalnej regulacji poczęć. Uczestniczki mierzyły codziennie swoją temperaturę i obserwowały śluz, który staje się tym bardziej płynny, im bardziej zbliża się u kobiety faza jajczkowania. Oba wskaźniki uzupełniają się: śluz szyjki macicy i oparta na wzroście temperatury metoda obliczeniowa przyjmowane są za objawy początku fazy płodnej. Śluz i temperatura ciała określają z kolei jej koniec. Zaskakująco duża grupa uczestniczek opierała się wyłącznie na metodzie naturalnej i rezygnowała ze zbliżeń w tak zdiagnozowanych dniach płodnych. Inna ich część w czasie stosunku w dni płodne używała prezerwatyw – ale i w tej grupie liczba niezamierzonych ciąż nie wzrosła znacząco. Te dobre wyniki przypisujemy intensywnemu szkoleniu i wynikającej z niego kompetencji kobiet.

„Wstrzemięźliwość w dni płodne”; to brzmi staromodnie albo co najmniej niewygodnie. Kto uczestniczył w tych badaniach?

Największą grupę uczestniczek stanowiły kobiety pomiędzy 20. a 30. rokiem życia. Dla tej generacji pigułka to przeżytek a rewolucja antykoncepcyjna lat 60-tych i 70-tych to już dawno tylko historia. Metody alternatywne, takie jak objawowo-termiczna, uważają one natomiast za nowatorskie i interesujące. W trakcie badań kobiety zdobyły znaczącą wiedzę o własnej płodności i umiejętność obserwacji własnego organizmu. Ich ciało nie jest już więcej „czarną skrzynką”, którą zna jedynie ginekolog.

Dlaczego naturalne planowanie rodziny, Pani zdaniem, cieszy się wciąż tak złą sławą?

Okres płodny wyznaczany jest często błędnie. Poza tym okres ten także w normalnym cyklu podlega większym wahaniom niż się powszechnie sądzi. Bez podstaw naukowych i bez dokładnej obserwacji metody naturalnego planowania rodziny są więc niedokładne. W naszej metodzie objawowo-termicznej

precyzyjnie określiliśmy dni płodne, także w przypadku stresu i innych okoliczności życiowych zaburzających cykl.

Jakie zastosowanie znajdą wyniki waszych badań?

Kobietom, które chcą nauczyć się tej metody, proponujemy konsultacje. Oprócz tego mamy nową koleżankę, która dwa razy w tygodniu w poradni naturalnego planowania rodziny odpowiada na pytania związane ze szkoleniem jak i z badaniami. Kształcimy także instruktorów NPR. Osoby z wykształceniem medycznym mogą wziąć udział w szkoleniu, które kończy się egzaminem instruktorskim, i następnie proponować nieodpłatnie swoje usługi w szkołach czy innych organizacjach.

(Przedruk z: &bdquo;Klinik Ticker&rdquo; 03/2007. Tłumaczenie: Aleksander Klima)

## Komentarz

Badanie przeprowadzone przez niemieckich naukowców po raz kolejny potwierdziło wysoką skuteczność metody objawowo-termicznej (MOT) przy stosowaniu jej w celu odłożenia lub uniknięcia poczęcia. Interesujące są przede wszystkim wskaźniki uzyskane w grupie &bdquo;użytkowników idealnych&rdquo;, czyli powstrzymujących się od zbliżeń w okresie płodnym oraz fakt, że badania obejmowały także okres uczenia się metody i wdrażania się w jej praktykę.

Trzeba przy tym zaznaczyć, że w pierwszych dwunastu cyklach praktykowania metody zastosowano regułę wyznaczającą początek okresu płodności bardzo wcześnie, bo szóstego dnia cyklu lub wcześniej, jeśli pojawił się śluz. Dopiero po dwunastym cyklu przyjmowano bardziej indywidualną, odpowiadającą osobistemu modelowi płodności zmodyfikowaną regułę Döringa, która skraca nieco fazę płodną. Równocześnie badacze postanowili wyłączyć z analizy obserwacje cykli pochodzące od doświadczonych użytkowników MOT. Byłoby zatem interesujące, jaki wskaźnik uzyskano by osobno właśnie tej grupie, przy zastosowaniu reguły Döringa.

Niewątpliwie dla wielu par mających bardzo poważne (np. zdrowotne) powody rezygnacji z kolejnych poczęć będzie bardzo istotne, że istnieje zdrowa alternatywa dla antykoncepcji hormonalnej, o takim samym wskaźniku skuteczności i małżeństwa te będą gotowe (przede wszystkim ze względów zdrowotnych czy religijnych) zgodzić się na dłuższy okres wstrzemięźliwości. Jednak znaczna część małżonków, wybierając metody naturalnego rozpoznawania płodności (MNRP), pragnie, by były one nie tylko skuteczne, ale także, by nie łączyły się ze zbyt długim okresem powstrzymywania się od zbliżeń &ndash; a to można osiągnąć dzięki doświadczeniu, systematyczności w

obserwacjach i zastosowaniu dla wyznaczenia początku fazy płodności wspomnianej reguły Döringa lub reguły ostatniego dnia suchego.

Na koniec o sprawie dla nas fundamentalnej: autorzy badań uznają za równorzędną praktykę łączenia MOT ze stosowaniem środków barierowych w okresie płodności. Niewątpliwie jest to postawa dość powszechna, natomiast wszystkie działające u nas stowarzyszenia propagujące MNRP akcentują, że naturalne planowanie rodziny staje się praktyką w pełni owocną, jeśli małżonkowie uznają je za konsekwentnie realizowany styl życia, z wszystkimi wymaganiami, jakie taki wybór za sobą pociąga. (red)