

## Interpretacja objawu śluzu

Przeczytaj także: Sztuka naturalnego planowania rodziny s. 79-84

Aby pewnie wyznaczyć początek fazy niepłodności poowulacyjnej, musimy nauczyć się interpretować zmiany w śluzie szyjkowym. Wyniki obserwacji możemy zapisywać całymi słowami lub skrótami, których objaśnienia znajdą Państwo w zeszycie obserwacji codziennych.

Przypomnijmy, że typowy objaw śluzowy przebiega w ten sposób, że po miesiączce występują dni suche, a potem pojawia się nieprzezroczysty biały, lepki śluz. Śluz stopniowo, w kolejnych dniach, staje się rozciągliwy, coraz bardziej przezroczysty, podobny do surowego białka jaja kurzego. Przeważnie wraz z tymi zmianami obserwujemy zwiększenie ilości wydzielanego śluzu. Daje on odczucie mokości, śliskości, naoliwienia. Potem bardzo szybko zagęszcza się, tzn. staje się lepki i mętny lub całkiem zanika. Jest to typowy przebieg zmian objawu śluzu. Jeśli kobieta obserwuje u siebie inny przebieg, to z reguły mamy do czynienia z jedną z dwóch sytuacji:

### 1. Niemożność zaobserwowania czegokolwiek.

W tym przypadku prosimy o systematyczną obserwację i notowanie wszystkiego, co da się dostrzec. Po kilku cyklach można się przekonać, że to, co uchodziło uwadze przy przypadkowych obserwacjach, jest widoczne przy dokładniejszym przyjrzeniu się sobie. Pomocne mogą być również w takim przypadku obserwacje wewnętrzne. W tej sprawie odsyłamy Państwa do podręcznika lub do konsultacji telefonicznej.

### 2. Druga sytuacja, kiedy obserwuje się przez cały cykl wilgotność, bądź wydzielinę.

Może to być spowodowane bądź rzeczywiście ciągłym wydzielaniem śluzu, bądź stanem chorobowym pochwy. Jeśli szczypie, swędzi, są grudki, odczuwalny jest zapach, proszę zrobić badanie czystości pochwy i zgłosić się do ginekologa. Jeśli nie, to prosimy skonsultować się z nauczycielami NPR.

Z doświadczenia wiemy, że przyczyną powyższych nietypowych sytuacji może być niewłaściwy sposób ubierania, tzn. ciasne spodnie, bielizna z tworzyw sztucznych. Czasem przyczyną tego są podpaski stosowane z powodu uciążliwych upławów. Nadużywanie tamponów również może powodować likwidację korzystnych dla organizmu bakterii, podobny wpływ może mieć też stosowanie do higieny intymnej perfumowanych dezodorujących mydeł, dezodorantów, środków dezynfekujących.

Dzień szczytu śluzu Wróćmy do przebiegu objawu śluzu. A dokładniej do dni, kiedy obserwujemy śluz przezroczysty, rozciągliwy, dający odczucie mokości, śliskości czy naoliwienia. Interesuje nas ostatni dzień kiedy obserwujemy jeszcze którykolwiek z tych objawów. Jest to ważne we wszystkich metodach naturalnego rozpoznawania płodności. Ten dzień będziemy nazywać dniem szczytu śluzu.

W tym miejscu trzeba przypomnieć, że odczucie mokości może utrzymywać się dłużej niż rozciągliwość lub przejrzystość śluzu i to odczucie jest nadal oznaką wysokiej płodności.

Kiedy możemy powiedzieć, że dany dzień jest dniem szczytu objawu śluzu? Możemy to powiedzieć dopiero następnego dnia po dniu szczytu. Jeśli w piątek odczuwała Pani mokość, a w sobotę przez cały dzień nie odczuwała Pani już nic, zaś śluz był lepki i nieprzezroczysty; to w sobotę wieczorem można powiedzieć, że piątek był dniem szczytu śluzu.

A dlaczego nie można powiedzieć tego dzień wcześniej? Jeśli nawet w sobotę w południe śluz jest już nierozciągliwy, to nie można powiedzieć, że wieczorem nie pojawi się jeszcze śluz rozciągliwy. Dlatego dopiero kiedy przez cały dzień nie występuje żadna z wcześniej wymienianych cech płodności, można powiedzieć, że poprzedni dzień był dniem szczytu.

Szczyt śluzu oznaczamy na karcie literą S, którą wpisujemy w wierszu oznaczonym Dzień szczytu, pod dniem, w którym śluz był po raz ostatni rozciągliwy, przezroczysty, podobny do białka jaja kurzego lub dawał odczucie mokości czy śliskości.

A jeśli w którymś z dni po szczytę pojawi się znowu śluz przezroczysty, rozciągliwy lub odczucie mokości? Wtedy mówimy, że okres płodności się nie skończył.

I znowu sięgnijmy do podręcznika. Spójrzmy na rys. 4.4 na str. 78. Jest to fragment karty z zapisem obserwacji śluzu. Po pierwszych dniach suchości pojawia się śluz. Przybiera cechy śluzu bardziej płodnego

(rozciągliwy, odczucie mokrości) aby w szesnastym dniu zaniknąć. Pojawia się suchość trwająca przez kolejne dni. Ostatnim dniem śluzu bardziej płodnego (rozciągliwy) jest dzień piętnasty. Tego dnia w rubryce Dzień szczytu wpisalibyśmy literę S.

Na karcie 1 w Ćwiczeniach mamy podobną sytuację, z tym, że tu obserwacje wewnętrzne i zewnętrzne nie pokrywają się. Według obserwacji wewnętrznych ostatni dzień bardziej płodnego śluzu to dzień 17 (m), a według zewnętrznych - dzień 18. (R). Ten dzień (późniejszy z dwóch różnych) przyjmujemy jako dzień szczytu śluzu. Dla wprawy wyznaczmy dzień szczytu śluzu na kartach 3 - 10. Karta trzecia jest trudniejsza. Po dwóch dniach zaniku śluzu typu bardziej płodnego znowu pojawiły się dwa dni ze śluzem rozciągliwym. Możemy mieć wątpliwości: kiedy mamy szczyt śluzu 23 czy 27 dnia cyklu?

Na podstawie dzisiejszej lekcji łatwo zrozumieją Państwo, dlaczego kobiety w krajach Trzeciego Świata niemal nie mają problemów z ustaleniem u siebie dni płodnych tylko za pomocą obserwacji śluzu szyjkowego i to najczęściej na podstawie odczuć. W tych krajach nosi się zwykle tylko wierzchnie okrycia bez bielizny osobistej. U nas warunki na to nie pozwalają. Dlatego pomagamy sobie mierzaniem temperatury.