

## Obserwacje wewnętrzne i ból owulacyjny

Przeczytaj także: Sztuka naturalnego planowania rodziny s. 77-78 i 84-89  
Wewnętrzna obserwacja śluzu

Celem wewnętrznej obserwacji śluzu jest stwierdzenie jego obecności u źródła, czyli bezpośrednio w ujściu szyjki macicy. Wyjątkową zaletą tej metody jest możliwość wykrycia śluzu na dzień lub dwa przed dostrzeżeniem go za pomocą obserwacji zewnętrznych. Ponadto jeśli któreś z pań nie udaje się ani zaobserwować odczuć, ani dostrzec na zewnątrz śluzu (co zdarza się rzadko), z pewnością znajdzie go na ujściu szyjki macicy.

Szczegóły na temat obserwacji wewnętrznej śluzu znajdują się na stronach 77-78 podręcznika - Sztuka naturalnego planowania rodziny. Na stronie 132 mamy wzór zapisu wyników obserwacji zewnętrznych i wewnętrznych śluzu. Popatrzmy na rysunek 4.4.

W obserwacjach zewnętrznych śluzu zanotowano suchość aż do dziesiątego dnia włącznie, zaś obserwacje wewnętrzne wykazały już w ósmym dniu cyklu obecność śluzu. Choć to wyprzedzenie jest trochę nietypowe, karta jest autentyczna. W omawianym zapisie dzień szczytu śluzu w obydwu rodzajach obserwacji wypada w piętnastym dniu. Gdyby w tym miejscu zaistniała rozbieżność, należy wziąć pod uwagę termin późniejszy.

Szukając śluzu u źródła, przy okazji nauczymy się obserwować zmiany w zachowaniu się szyjki macicy. Ta wiedza przyda się bardzo do diagnozowania płodności w okresie karmienia piersią po porodzie i w okresie premenopauzy.

Jak zmienia się szyjka macicy podczas cyklu? Na początku cyklu szyjka jest twarda, zamknięta i łatwo dostępna. W miarę zbliżania się jajczkowania ujście szyjki otwiera się, szyjka staje się miękka, unosi się - coraz trudniej ją dosięgnąć. Po jajczkowaniu ujście szyjki zamyka się, szyjka staje się twarda, opuszcza się - jest znów łatwiej dostępna.

Zmiany w szyjce macicy, podobnie jak w przypadku śluzu, powodowane są działaniem estrogenów i progesteronu, dlatego w przypadku trudności z obserwacją śluzu wykres temperatury należy potwierdzać zmianami w szyjce macicy.

Wieczór czwartego dnia zamykania szyjki, podobnie jak wieczór czwartego dnia po szczycie śluzu, wyznacza początek fazy poowulacyjnej niepłodności. Oczywiście pod warunkiem, że potwierdza go objaw temperatury.

Chcemy zwrócić uwagę na to, że nie wszystkie zmiany są jednakowo łatwe do zauważenia. Komuś trudniej będzie zauważyć, czy szyjka jest jeszcze zamknięta, czy już otwarta, ale nie sprawi kłopotu określenie, czy jest nisko czy też uniesiona.

Któraś z Pań powie: dla mnie najłatwiejsze jest zauważenie zmiany: twarda, miękka, twarda. Wystarczy, jeśli odczytamy wyraźnie jedną zmianę.

Teraz popatrzmy na zapis obserwacji szyjki na stronie 87.

t - oznacza szyjkę twardą, m - miękka, kropka zamknięta, kółko - otwartą; mniejsze - mniej, większe - bardziej. Położenie kropek i kółek pokazuje unoszenie i opuszczanie się szyjki. Zmiany w szyjce traktujemy jako dodatkowe lub zamiennie dla zmian śluzu. Potwierdzają one informacje z wykresu temperatury dotyczące początku trzeciej fazy. Ostatni dzień najbardziej otwartej i uniesionej szyjki traktujemy jak dzień szczytu. Przypomnijmy raz jeszcze: wieczór czwartego dnia zamykania szyjki podobnie jak wieczór czwartego dnia po szczycie śluzu wyznacza początek fazy poowulacyjnej niepłodności. Oczywiście pod warunkiem, że potwierdza go objaw temperatury.

Oprócz głównych wskaźników płodności, czyli zmian w temperaturze, śluzie i szyjce, występujących u wszystkich zdrowych kobiet, są też wskaźniki dodatkowe, które obserwują tylko niektóre kobiety - i to nie zawsze. Ból owulacyjny. Jest to przeważnie ostry ból w dolnej części brzucha, zwykle z jednej lub drugiej strony. Ból ten o charakterze klucia lub napięcia w podbrzuszu o różnym nasileniu może trwać od kilku minut do dwóch dni. Czasami jest to ból w krzyżu. Być może należy Pani właśnie do dwudziestu pięciu procent kobiet, które od lat go odczuwają, ale dotąd nie kojarzyła go Pani z owulacją.

Niektóre kobiety w okresie owulacji obserwują plamienie, śluz jest zabarwiony na różowo. Zdarza się kłucie i jakby pieczenie w piersiach, inne jednak niż bolesność i ociążałość przed miesiączką.

Znajomość tych wskaźników upewnia nas w obserwacjach, a także wyjaśnia, że na przykład ból jest objawem płodności, a nie stanem chorobowym, że plamienie jest objawem płodności, a nie skąpą miesiączką.