

## Faza I przy większym doświadczeniu

Przeczytaj także: Sztuka naturalnego planowania rodziny s. 92-99 Faza I to czas niepłodności przedowulacyjnej, określane często jako faza względnej niepłodności, w odróżnieniu od niepłodności poowulacyjnej zwanej fazą absolutnej niepłodności, czyli czasem niemożności poczęcia dziecka.

Dlaczego mówimy o niepłodności względnej?

Przy prawidłowym korzystaniu z tej fazy możliwość poczęcia dziecka jest znikomo mała - w wielu badaniach skuteczności wręcz zerowa, ale pojawienie się śluzu można przeoczyć, a wiemy, że jego obecność oznacza początek fazy płodności, a więc szansę na poczęcie dziecka.

Reguła kliniczna Parom początkującym w naturalnym planowaniu rodziny radzimy ograniczyć się do wyznaczenia końca fazy I zgodnie z regułą kliniczną. Jest ona oparta na doświadczeniach wielu obserwacji lekarzy i ustala pierwszych sześć dni cyklu jako w wysokim stopniu niepłodne.

Reguła kliniczna mówi, że jeśli w ciągu ostatnich dwóch lat cykle nie były krótsze od dwudziestu sześciu dni to faza pierwsza kończy się wieczorem szóstego dnia cyklu, pod warunkiem, że w dniu tym nie pojawił się śluz.

Przypomnijmy, że natychmiast po ustąpieniu silnego krwawienia miesięczkowego, nie później jednak niż od szóstego dnia cyklu, każdego wieczora kobieta musi odpowiedzieć na pytanie, czy dzień, który minął, był dniem suchym czy też dniem ze śluzem.

Jeśli przez cały dzień nie zobaczyła śluzu i odczuwała suchość lub nie odczuwała niczego - zapisuje wieczorem w karcie sucho. Jeśli choć raz przez dzień zobaczyła nawet odrobinę śluzu, to zapisuje to, określając wygląd śluzu. Mogła nie zobaczyć śluzu, ale stwierdziła zmianę odczucia z sucho na mokro. To znaczy, że był to dzień ze śluzem, a zapisuje się go w karcie jako mokro.

Jakiej długości był najkrótszy z Pani cykli w ciągu ostatniego roku? Czy liczył on co najmniej dwadzieścia sześć dni?

Jeśli tak, to w trzecim obserwowanym cyklu możecie skorzystać z fazy I wynoszącej sześć dni - jeśli w szóstym dniu nie pojawi się śluz.

Jeśli jednak najkrótszy z dotychczasowych cykli liczył dwadzieścia trzy, dwadzieścia cztery albo dwadzieścia pięć dni. Co wtedy?

Jeśli liczył co najmniej dwadzieścia trzy dni, to należy piąty dzień cyklu uznać za koniec fazy pierwszej. Oczywiście też pod warunkiem, że w piątym dniu nie wystąpił śluz.

Reguła 21/20 dni i reguła ostatniego dnia suchego Małżeństwa, które mają zanotowane już sześć obserwowanych cykli, mogą korzystać z reguły 20/21 dni oraz z reguły ostatniego dnia suchego. Reguła dwudziestu jeden dni bazuje na historii poprzednich cykli danej osoby. Opiera się na najkrótszym cyklu - najlepiej z ostatnich dwóch lat - nie mniej jednak niż z sześciu ostatnich cykli.

By wyliczyć według tej reguły ostatni dzień fazy I, należy po prostu po 6 zaobserwowanych cyklach od długości najkrótszego z nich odjąć liczbę 21, a po 12 cyklach 20 dni.

Na przykład jeśli najkrótszy cykl w ciągu ostatnich dwóch lat liczył trzydzieści dwa dni, to koniec fazy pierwszej obliczamy, odejmując dwadzieścia od trzydziestu dwóch, co się równa dwanaście. Dzień dwunasty jest ostatnim dniem fazy niepłodności przedowulacyjnej, (oczywiście, jeśli wcześniej nie pojawił się śluz). Dzień trzynasty należy już do fazy płodności.

Jeśli najkrótszy cykl z ostatnich ośmiu wynosił dwadzieścia osiem dni, to ostatnim dniem fazy I jest dzień siódmy, bo dwadzieścia osiem minus dwadzieścia jeden równa się siedem. W tym przypadku faza pierwsza według reguły 21/20 dni trwa siedem dni, chyba że wcześniej pojawił się śluz.

Przy długich cyklach reguła kliniczna i reguła 21/20 dni wydłużają bardzo okres wstrzemięźliwości.

Reguła ostatniego dnia suchego pozwala na skrócenie czasu powściągliwości, ale zwiększa prawdopodobieństwo poczęcia dziecka. Reguła ostatniego dnia suchego mówi, iż faza niepłodności

przedowulacyjnej trwa od początku cyklu do końca dni suchych, czyli dni bez śluzu lub odczucia mokrości. Pojawienie się śluzu zawsze oznacza rozpoczęcie się fazy płodności.

Z tej reguły tej korzystają doświadczone małżeństwa przy długich cyklach. Chętnie zdobywają doświadczenie w regule ostatniego dnia suchego młode małżeństwa odkładające poczęcie.

Skuteczność tej reguły zależy od umiejętności stwierdzenia przez kobietę początku pojawienia się śluzu, a także od tego, jak długo w przeciętnym cyklu dostrzega ona u siebie śluz; to znaczy czy widzi go już co najmniej pięć dni przed szczytem.

Aby można było z powodzeniem korzystać z reguły ostatniego dnia suchego, trzeba sprawdzić, czy w poprzednich cyklach śluz występował przez co najmniej pięć dni (licząc od momentu pojawienia się do dnia szczytu włącznie), należy też prowadzić obserwacje wewnętrzne, a także zastosować się do uwag odnośnie współżycia w fazie pierwszej (tylko wieczorem i nie w kolejne dni). Proszę przeczytać o tym na str. 95 i 96 podręcznika.

Reguła Döringa Aby posłużyć się tą regułą, potrzebujemy zapisów przynajmniej ostatnich sześciu, a jeszcze lepiej ostatnich dwunastu cykli. Następnie sprawdzamy, w którym dniu w każdym z nich zaczął się wzrost temperatury po jajeczkowaniu, to znaczy którego dnia cyklu pojawiła się pierwsza temperatura wyższa od sześciu poprzednich.

Otrzymamy w ten sposób sześć (lepiej 12) liczb. Np. 14, 15, 15, 14, 15, 16. Wybieramy najwcześniejszy z nich (w naszym przypadku 14) i odejmujemy siedem: dzień, który otrzymujemy, jest ostatnim dniem fazy I w następnych cyklach. W naszym przykładzie  $14 - 7 = 7$ .

W następnych cyklach siódmy dzień cyklu będzie ostatnim dniem fazy I. Jednocześnie w kolejnych cyklach sprawdzamy, czy pierwszy dzień wzrostu temperatury nie pojawi się wcześniej niż w 14 dniu cyklu. Aby nie zapomnieć, informację o pierwszej wyższej temperaturze wpisujemy do karty - w nagłówku po prawej stronie jest na to miejsce.

Najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury (z co najmniej ostatnich sześciu cykli) minus 7 daje ostatni dzień fazy I.

Reguła ta może być szczególnie przydatna w cyklach z krótką fazą lutealną (okresem od pierwszego dnia podwyższonej temperatury do ostatniego dnia cyklu).

Zobrazujmy to na przytoczonym powyżej przykładzie: najkrótszy cykl trwał 25 dni, a najwcześniejszy dzień wzrostu temperatury w dotychczasowych cyklach to dzień 14. Reguła 21 dni wyznaczy dzień 4 jako koniec fazy I, natomiast według reguły Döringa koniec fazy I przypada na dzień 7 (dzień  $14 - 7 = 7$ ). Innymi słowy - reguła 21 dni wyznacza koniec fazy I w sposób skuteczny nawet dla długiej (16-dniowej) fazy lutealnej. Jednak w indywidualnych przypadkach, kiedy faza lutealna jest krótsza (12 - 14 dni), wtedy reguła 21 dni w sposób nieuzasadniony "skraca" fazę I. Dlatego warto w takiej sytuacji posłużyć się regułą Döringa.

Co z obserwacją śluzu? Czy stosując regułę Döringa dla fazy I, możemy zupełnie zignorować objaw śluzu? Innymi słowy, jeśli na przykład reguła ta wyznacza koniec fazy I na dzień 8, a w tym samym dniu zaobserwujemy śluz, to jesteśmy w fazie I czy już w fazie II? Praktykowana w LMM ogólna zasada mówi, że każde pojawienie się śluzu przed jajeczkowaniem rozpoczyna fazę II, zatem w przytoczonym przypadku należałoby uznać, że jesteśmy w fazie II.

Jednak z drugiej strony niektóre kobiety obserwują obecność zmieniającego się śluzu przez cały czas od zakończenia miesiączki do owulacji, a nawet po niej. Jeśli zatem Wasze karty obserwacji pokazują obecność bardziej płodnego typu śluzu przynajmniej przez pięć dni, włącznie z dniem szczytu (ostatni dzień ze śluzem płodnym), i jeśli wzrost temperatury następuje w bliskim sąsiedztwie dnia szczytu, to mimo wszystko z dużym prawdopodobieństwem możecie zaliczyć do fazy I następujące po miesiączce dni ze śluzem typu wyraźnie niepłodnego aż do granicy wyznaczonej przez regułę Döringa.

Oczywiście zawsze pozostaje możliwość wyjątkowo długiej żywotności plemników pochodzących ze współżycia mającego miejsce w dni z mniej płodnym śluzem, ale takie "małe cuda" zdarzają się niezwykle rzadko. Nigdy natomiast nie radzilibyśmy odnoszenia reguły Döringa do dni ze śluzem bardziej płodnego typu.