

Reguła szczytu

Tak zwana reguła szczytu, pochodząca z opracowanej przez Billingsów Metody Owulacji, może być bardzo przydatna w interpretowaniu sygnałów płodności w poporodowym okresie przejściowym, kiedy utrzymuje się niepłodność związana z karmieniem piersią, ale już pojawiają się sygnały powrotu płodności. Reguła ta okazuje się również użyteczna w fazie niższych temperatur, w często nieregularnych cyklach premenopauzalnych.

-

Zobacz przykład zastosowania reguły szczytu: powrót płodności po porodzie.

W tym omówieniu przyjrzymy się przede wszystkim okresowi niepłodności laktacyjnej, choć oczywiście znaczna część poniższych uwag odnosi się również do czasu premenopauzy.

Jeśli spełnione są warunki ekologicznego karmienia piersią, można zakładać, że pierwszych 12 tygodni po rozwiązaniu to czas niepłodności laktacyjnej. Niemniej po około trzech tygodniach od porodu należy rozpocząć obserwację śluzu, aby ustalić tzw. podstawowy model niepłodności (dalej oznaczany skrótem PMN) dla okresu następującego po 12. tygodniu (radzi się małżonkom, by w tym czasie przez 2-3 tygodnie powstrzymali się jeszcze od zbliżeń, dla większej czytelności obserwacji). PMN może wyglądać następująco:

-

kobieta obserwuje brak śluzu oraz odczuwa suchość sromu (na karcie symbol: s)

-

występuje stała, niezmienną się wydzielina (na karcie skrót: N)

-

obecność stałej, niezmienną się wydzieliny (2-3 tygodnie) przeplata się z dniami suchymi

W zależności od rozpoznanego PMN po 12 tygodniu od porodu dni z charakterystycznymi dla niego objawami można uznać za czas niepłodności względnej (faza I). Jeśli nie pragniemy na razie kolejnego dziecka, to warto pamiętać, aby w tym okresie zbliżenia miały miejsce wieczorem w niekolejne dni – wtedy pozostałość nasienia nie utrudnia rozpoznania pojawiającego się śluzu.

Jednakże ze względu na wahania hormonalne okresowo na pewien czas będzie się pojawiać jakiś rodzaj śluzu lub też odczucie mokrości (na karcie skrót: m) i takie objawy należy uznać za sygnał płodności. Jak zatem w sytuacji nawracania i znikania objawów określić, kiedy znów zaczyna się okres niepłodny?

Jeśli zauważymy jakąkolwiek zmianę w stosunku do rozpoznanego podstawowego modelu niepłodności, czyli na przykład:

- dla modelu 1: pojawi się jakikolwiek typ śluzu lub odczucie mokrości,
- dla modelu 2: nastąpi zmiana w kierunku typu bardziej płodnego (skrót R) albo odczucie mokrości,
- dla modelu 3: którakolwiek z sytuacji wymienionych dla dwóch poprzednich modeli,
- dla wszystkich modeli: zauważymy krwawienie niepoprzedzone wzrostem temperatury,

wtedy od pierwszego dnia pojawienia się objawu uznajemy, że trwa okres płodności (faza II).

Światowa Organizacja Metody Owulacji Billingsa sformułowała prostą regułę pozwalającą określić moment powrotu do fazy I:

„Z chwilą gdy zaznaczy się jakaś zmiana w stosunku do podstawowego modelu niepłodności - czy to w odczuciu ze sromu, czy też w wydzielinie, kiedy to może pojawić się krwawienie lub plamienie, należy stosować wskazanie: *przeczekaj, aż ta zmiana minie, a podstawowy model niepłodności wróci już od trzech dni*. Małżonkowie mogą wtedy współżyć ponownie wieczorem 4-go dnia od nawrotu podstawowego modelu niepłodności. Określamy to jako wskazanie: *Przeczekaj i obserwuj co będzie dalej + 1-2-3*”.

W Metodzie Owulacji nie praktykuje się mierzenia temperatury, ale małżonkowie stosujący metodę objawowo – termiczną powinni rozpocząć pomiary, gdy zaobserwują jakąkolwiek zmianę w stosunku do PMN. Jeśli w okolicach szczytu objawu nastąpi wzrost temperatury, wówczas początek okresu niepłodności wyznaczamy zgodnie z regułami objawowo-termicznymi (dla fazy III). Gdy po okresie przejściowym powrócą cykle dwufazowe, należy już stosować standardowe reguły wyznaczania poszczególnych faz cyklu.

John i Sheila Kippleyowie w swojej książce „Sztuka naturalnego planowania rodziny” sugerują, że jeśli po dniu szczytu, w trakcie odliczania, śluz bardziej płodnego typu lub odczucie mokrości pojawią się znów na jeden dzień, wówczas wystarczy odczekać dwa dni, ale już przy dwudniowej zmianie znów odliczamy cztery dni po szczycie. (zob. Sztuka naturalnego planowania rodziny, wyd. III, s. 198).

Z kolei Josef Rötzer wyodrębnia cztery nietypowe sytuacje, mogące wystąpić u kobiet, które obserwowały pierwszy typ podstawowego modelu niepłodności (sucho), podając, że w swojej praktyce badawczej nie spotkał się z przypadkiem poczęcia, przy stosowaniu się do poniższych zaleceń (zob. <http://www.iner.pl/?x=1&s=7>):

-

„Po dniu szczytu śluz gorszej jakości utrzymuje się 4 lub 5 dni, a 5 lub 6 dnia nie ma już objawów płodności. W takim wypadku okres niepłodności względnej zaczyna się wieczorem pierwszego dnia bez objawów płodności.

-

Po dniu szczytu śluz gorszej jakości utrzymuje się dłużej niż 5 dni, a potem zanika. W takim przypadku nowy znak dnia szczytu stawiamy ostatniego dnia z gorszym śluzem i rozpoczynamy odliczanie. Okres niepłodności względnej rozpoczyna się wieczorem czwartego dnia po szczycie, jeśli w ciągu tych 4 dni nie wystąpiły żadne objawy płodności.

-

Po dniu szczytu wśród dni ze śluzem gorszej jakości jest dzień ze śluzem trochę lepszym od pozostałych, ale gorszym od tego w dniu szczytu (na przykład żółtawym, ale rozciągliwym – przyp BG). Wówczas przyjmujemy nowy dzień szczytu w dniu o odrobinę lepszym śluzie.

-

W ciągu 4 dni po szczycie śluz gorszej jakości zanikł, a następnie pojawił się na nowo. W takiej sytuacji wyznaczamy kolejny dzień szczytu w nowym wystąpieniu śluzu.

Jak widać, od najprostszej definicji z Metody Owulacyjnej doszliśmy do nieco bardziej uszczegółowionych wskazań Rötzera. Wydaje się zatem, że przeciętne małżeństwo, wsparte pomocą instruktorów naturalnego planowania rodziny, może z powodzeniem stosować regułę szczytu w niełatwym z wielu względów czasie powrotu płodności po porodzie, kiedy często obawa przed kolejnym, zbyt szybkim poczęciem prowadzi do wielomiesięcznego braku zbliżeń, co z kolei rodzi napięcia małżeńskie.

I jeszcze jedna uwaga: okres poporodowy nie sprzyja uczeniu się od podstaw prowadzenia obserwacji, więc byłoby idealnie, gdyby małżonkowie zdobyli to doświadczenie już wcześniej, najlepiej na kursie prowadzonym przez fachowych instruktorów NPR. Liga Małżeństwo Małżeństwu zaprasza zatem na spotkania - zobacz terminy