

Zmodyfikowana reguła Döringa

W podstawowym podręczniku naturalnego planowania rodziny Ligi Małżeństwo Małżeństwu, jakim jest książka Johna i Sheili Kippleyów *Sztuka naturalnego planowania rodziny*, na stronach 96-97 znajduje się omówienie jednej z reguł wyznaczania początku okresu płodności, zwanej od nazwiska jej autora – regułą Döringa (czyt. deringa). Poleca się ją zwłaszcza przy krótkich cyklach, spowodowanych krótką fazą wyższych temperatur (tzw. fazą lutealną).

Opracowana jeszcze w latach pięćdziesiątych metoda jest jedynym opartym na pomiarach podstawowej temperatury ciała sposobem określania początku fazy płodności. Opiera się na historii najwcześniejszego okołooowulacyjnego wzrostu temperatury i statystycznych obserwacjach, z których wynikało, że w analizowanych przez monachijskiego lekarza przypadkach do poczęcia nie dochodziło, jeśli zbliżenie miało miejsce nie później niż 6 dni przed pierwszym dniem wzrostu temperatury.

Wersja Kippleyów

Kippleyowie podają regułę Döringa w następującej wersji: „najwcześniejszy dzień okołooowulacyjnego wzrostu temperatury z 6-24 ostatnich cykli minus 7 wskazuje ostatni dzień fazy I”. Na przykład, jeśli w dotychczasowych cyklach faza temperatur wyższych rozpoczynała się najwcześniej 15. dnia, wtedy $15 - 7 = 8$, czyli 8 dzień cyklu jest ostatnim dniem przedowulacyjnej niepłodności względnej.

Wersja Rötzera

Uczestnicy naszych kursów mieli niekiedy wątpliwości wynikające z innego brzmienia tej reguły w książce Josefa Rötzera, który radzi rozpoczynać jej stosowanie, gdy dysponujemy zapisami temperatury nie z 6., lecz z 12. cykli, a poza tym objaśnia w taki sposób: „rozpoczynając od dnia najwcześniejszego pierwszego pomiaru wyższej temperatury, wstecznie numerujemy 7 dni”, opatrując definicję ilustracją (w przedstawionym poniżej przypadku zakładamy, że najwcześniejszy wzrost miał miejsce w 15 dniu, literą „n” oznaczyliśmy dzień niepłodny, zaś literą „p” – dzień płodny):

Dzień cyklu

1
2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

7

6

5

4

3

2

1

niepłodność/płodność

N
P
P

P

P

P

P

P

P

W przedstawionej sytuacji czas płodności rozpoczyna się w 8 dniu cyklu, pod warunkiem, że wcześniej nie wystąpiły żadne objawy płodności.

Porównanie

Pomijając fakt, że sama definicja reguły jest u Rötzera nieco myląca (gdyż należałoby raczej powiedzieć, że numerujemy wstecznie 7 dni, począwszy od dnia poprzedzającego wzrost temperatury), łatwo zauważyć, że reguła w wersji podawanej przez Kippleyów w takiej samej sytuacji wskazałaby początek okresu płodności na dzień 9 –; dla małżonków pragnących odłożyć poczęcie to różnica nie bez znaczenia.

Rozbieżność wynika stąd, że Rötzer podaje tzw. zmodyfikowaną regułę Döringa, opierając się na analizach cykli, z których wynika, że poczęcie może w rzadkich przypadkach nastąpić w wyniku współżycia, które miało miejsce 7 dni przed pierwszym dniem wzrostu. Jednak dla cykli krótszych, w których pierwszy wyższy pomiar zanotowano w dniu 13 lub wcześniej proponuje numerować wstecz nie 7 a 6 dni, co w praktyce pokrywa się z wersją Kippleyów.

Praktyka

Nieplanujący poczęcia małżonkowie, którzy pragną stosować omawianą regułę, dla większej pewności mogą ją przyjąć w proponowanej przez Rötzera wersji zmodyfikowanej, która gdy zmienimy bardziej przejrzystą definicję Kippleyów, brzmiałaby następująco: „ostatni dzień niepłodności przedowulacyjnej = najwcześniejszy wzrost temperatury z co najmniej ostatnich 12 cykli minus 8”.