

## Cykle popigułkowe

Przeczytaj także: Sztuka naturalnego planowania rodziny s. 170-175

Prosimy o przygotowanie Ćwiczeń.

Rytm hormonalny organizmu kobiety, która przyjmowała pigułkę hormonalną, jest rozstrojony. Powrót płodności po odstawieniu pigułki bywa zatem różny. Zależy to od czasu przyjmowania pigułki, od rodzaju przyjmowanego środka, od wieku kobiety, także od tego, jaka była jej płodność przed stosowaniem pigułki. Cykle mogą być różne - z owulacją lub bez; krótkie i długie miesiączki - skąpe lub obfite. Śluz wydziela się najczęściej długo i obficie.

Po odstawieniu pigułek czekamy do pierwszego krwawienia. Pierwszy dzień krwawienia uznajemy za pierwszy dzień cyklu i od tego dnia zaczynamy prowadzić obserwacje. Temperatura czy śluz?

Objaw śluzu u kobiety, która odstawiła tabletki antykoncepcyjne, jest przez kilka pierwszych cykli mało wiarygodny. Dlatego dla interpretacji cykli bezpośrednio po odstawieniu pigułki opracowano reguły oparte na samej temperaturze.

Przypomnijmy warunki mierzenia temperatury - mierzymy ją:

- natychmiast po przebudzeniu,
- o stałej porze,
- w tym samym miejscu przez cały cykl,
- tym samym termometrem.

Reguły obowiązujące w pierwszych cyklach po odstawieniu pigułki hormonalnej: Nie podejmować współżycia seksualnego w fazie I i II przez co najmniej pierwsze trzy cykle.

Faza III rozpoczyna się wieczorem piątego dnia wyższej temperatury, przy czym trzy ostatnie kolejne i niezakłócone temperatury muszą osiągnąć co najmniej poziom wyższy.

Jeżeli warunki dotyczące temperatury nie są spełnione, np. trzy ostatnie temperatury są wyższe o co najmniej o 2/10 stopnia Celsjusza ale przedzielone są temperaturą zakłóconą, należy czekać do dnia szóstego lub następnego, tak aby spełnić te warunki.

Przykład Popatrzmy teraz na kartę 23 w Ćwiczeniach.

Jest to pierwszy cykl po pigułce. Obraz śluzu jest całkowicie nieprzydatny, przez cały czas jest śluz nieprzeźroczysty, nierozciągliwy.

- Które temperatury tworzą przedwzrostową szóstkę?

Przedwzrostowa szóstka, to te temperatury, które bezpośrednio poprzedzają fazę temperatur wyższych, a więc na tym wykresie są to temperatury w dniach od 17 do 22 dnia cyklu, numerujemy je cyframi od 1 do 6, cofając się.

- Jaki jest poziom niższy?

Linie poziomu niższego prowadzimy przez najwyższą temperaturę z przedwzrostowej szóstki, tzn. przez temperaturę z 20 dnia cyklu. Zatem wynosi on 36,35oC.

- A jaki jest poziom wyższy temperatury?

Rysujemy go automatycznie o 0,2oC wyżej niż poziom niższy, albo prościej o 2 kratki wyżej. W tym przypadku na wysokości 36,55oC.

- Kiedy w tym cyklu rozpoczęła się faza III?

Piąta temperatura wyższa to temperatura w 27 dniu cyklu. Trzy ostatnie temperatury z tej piątki, czyli temperatury w dniach: 25, 26 i 27, są co najmniej o 0,2oC powyżej poziomu niższego. A więc w przypadku właścicielki tej karty początek niepłodności poowulacyjnej przypada na wieczór 27 dnia cyklu.

Kiedy powrócimy do normalnych reguł? Wtedy, gdy cykle się ustabilizują. To znaczy:

1. Będą dwufazowe, czyli także z fazą temperatur wyższych, podobnie jak ten przed chwilą omawiany. Nie zawsze tak jest. Może być tak, że przez kilka cykli nie wystąpi jajczkowanie. Nie będzie więc wzrostu temperatury.

2. Muszą być z pełną fazą lutealną. To znaczy faza temperatur wyższych musi wynosić co najmniej 10 dni. Czasami przez kilka cykli występują krótkie, tylko 5-6 dniowe fazy temperatur wyższych.

3. Musi być czytelny obraz śluzu. W przypadku przed chwilą omawianym musimy poczekać właśnie na czytelny objaw śluzu.

Przypomnijmy, jak wygląda typowy objaw śluzu w normalnym cyklu: po miesiączce występują dni suche, a potem pojawia się nieprzezroczysty, biały, lepki śluz. W kolejnych dniach śluz stopniowo staje się rozciągliwy, coraz bardziej przezroczysty, podobny do surowego białka jaja kurzego. Daje on odczucie mokrości, śliskości, naoliwienia. Potem bardzo szybko zagęszcza się, tzn. staje się lepki i mętny lub całkiem zanika. Ostatni dzień, kiedy śluz jest jeszcze rozciągliwy, bądź przezroczysty, albo też odczuwamy mokrość, śliskość, nazywamy dniem szczytu. W tym miejscu trzeba przypomnieć, że odczucie mokrości może utrzymywać się dłużej niż ciągliwy wygląd śluzu i to odczucie jest nadal oznaką wysokiej płodności.

Dopóki nie uzyskacie pewności, że trafnie rozpoznajecie granice faz, być może będziecie odczuwać niepokój. Ale z cyklu na cykl stwierdzicie, że wszystko się powtarza. Miesiączka, suchość, śluz, potem jego zanikanie, temperatura niższa, potem wyższa. Przestaniecie się lękać. Ten spokój przyniesie najlepsze, choć może nieoczekiwane skutki praktykowania metod NPR: nowy sposób życia, który umożliwia małżonkom zaplanowanie lub odłożenie poczęcia dziecka w sposób wolny i świadomy oraz pogłębienie miłości i jedności.

Kiedy można zacząć korzystać z fazy przedowulacyjnej niepłodności? Regułę kliniczną można zastosować od trzeciego unormowanego cyklu, a regułę 21/20 dni i regułę ostatniego dnia suchego od siódmego unormowanego cyklu.

Jak długo trzeba czekać, aby zdecydować się na poczęcie dziecka po odstawieniu doustnych środków antykoncepcyjnych? Producenci tych środków zalecają, aby czekać do czasu pojawienia się trzech normalnych cykli, co pozwoli zmniejszyć ryzyko wad wrodzonych u dziecka.

Zdaniem jednak niektórych specjalistów pozostałości hormonów po pigułce mogą powodować różne niepożądane skutki - także poronienia samoistne - przez około sześć miesięcy po odstawieniu pigułki. Dlatego lepiej odczekać sześć miesięcy, a nie trzy, jak to jest zalecane na opakowaniach.