

Premeopauza

Przeczytaj także: Sztuka naturalnego planowania rodziny s. 227-243

Fizjologia okresu przekwitania może objawiać się na wiele różnorodnych sposobów, zróżnicowanych co do intensywności występowania. Charakterystyczne dla tego czasu objawy emocjonalne to: depresja, niskie poczucie własnej godności, brak zainteresowania życiem, wybuchy gniewu, płaczu, nietolerowanie hałasu - nawet dźwięk radia lub normalne rozmowy mogą być drażniące. Występuje wtedy duże zapotrzebowanie na dowody miłości, a w przypadku ich braku bywa, że rodzi się wobec męża podejrzenie o istnienie rywalki. Zdarzają się też zaburzenia snu i trudności z koncentracją. Premenopauza jest odwrotnością dojrzewania. W czasie dojrzewania następował rozruch układu rozrodczego, a teraz mamy do czynienia z jego wyhamowaniem. Tak jak po rozpoczęciu miesiączkowania były cykle o różnych długościach, wiele cykli bezowulacyjnych, wreszcie były cykle z krótką fazą lutealną - tak będzie i teraz.

Płodność kobiety dobiega końca. Długość tego procesu może być różna: czasem miesiące, czasem lata. Może też zdarzyć się, że miesiączka ustanie nagle i nie pojawi się więcej.

Podobnie indywidualną sprawą są objawy fizjologiczne - u każdej kobiety nieco inne. Dla wielu charakterystyczną cechą tego okresu jest to, że cykle stają się bardzo nieregularne. Ich długość może wynosić równie dobrze kilkanaście dni jak i kilka miesięcy. Dla pań, które dotychczas obserwowały u siebie długie cykle, oznaką premenopauzy mogą być krwawienia śródcykliczne, czyli krwawienia z przełomu, o których mówiliśmy w poprzedniej lekcji.

Charakterystyczne dla omawianego okresu są cykle bezowulacyjne. Trwa faza niskich temperatur z cyklicznymi krwawieniami. Cykle te są niepłodne, bo nie dochodzi w nich do jajczkowania. Skoro nie ma komórki jajowej, nie może dojść do poczęcia.

Podobnie bywa też w przypadku cykli, w których dochodzi do jajczkowania, jeśli nie towarzyszy im pojawienie się określonego typu śluzu niezbędnego do poczęcia dziecka. Cykle mogą być także niepłodne z powodu krótkiej fazy lutealnej. Odżywcza błona śluzowa macicy złuszcza się przedwcześnie, nie dając szansy na zdomowienie się w niej dziecka, gdyby doszło do jego poczęcia.

Krwawienia miesięczne mogą być niewielkie lub obfite, mogą trwać krótko lub długo. Jeśli trwają dłużej niż 10 dni, należy zwrócić się do lekarza.

Czy w tym okresie można nadal polegać na naturalnym planowaniu rodziny? Podstawą naturalnej regulacji poczęć w okresie klimakterium jest umiejętność rozpoznawania oznak niepłodności. Nie każda jednak kobieta w okresie przekwitania pragnie unikać dziecka. Bywa, że ludzie, którzy wstępują w związki małżeńskie w późniejszym okresie swego życia, pragną jeszcze mieć dzieci.

Ponieważ płodność kobiety spada gwałtownie po przekroczeniu czterdziestego roku życia, musi ona bardzo dokładnie prowadzić obserwacje, żeby określić i wykorzystać dni największej płodności i w ten sposób maksymalnie zwiększyć szansę poczęcia. Śluz może pojawiać się na dzień, dwa lub tylko na kilka godzin. Trzeba go zauważyć i wtedy podjąć współżycie.

Proszę pamiętać że dniami największej płodności są także:

- pierwszy dzień wysychania śluzu po dniu szczytu,
- ranek w dniu spadku temperatury przed jej wzrostem,
- ranek pierwszego dnia wyższej temperatury.

Jak wyznaczamy czas niepłodności w okresie premenopauzy? Fazę III wyznaczamy w taki sam sposób jak dotychczas - prosimy o przypomnienie sobie zasad opisanych w lekcji 6.

A co z fazą niepłodności przedowulacyjnej? Tych dni w okresie przekwitania jest bardzo dużo. Wiele małżeństw wkraczających w wiek średni sądzi, że jedynie przez całkowite wyłączenie zbliżeń mogą uniknąć nieoczekiwanego poczęcia. Tak nie jest, a zasady dla tej fazy są proste: wszystkie krwawienia, plamienia i dni ze śluzem są dniami płodności, podobnie jak cztery suche dni następujące po nich.

Zatem podobnie jak w okresie ekologicznego karmienia piersią obowiązuje zasada szczytu - ostatni dzień krwawienia plamienia czy śluzu traktujemy jak dzień szczytu. Wieczór (bo dopiero wieczorem możemy powiedzieć czy upływający dzień był dniem suchym) czwartego dnia suchego po dniu szczytu rozpoczyna

niepłodność, która trwa do pojawienia się znowu śluzu czy krwawienia, chyba że reguła szczytu zostanie potwierdzona wzrostem temperatury. Wtedy przez czas trwania fazy temperatur wyższych mamy do czynienia z niepłodnością poowulacyjną. W tym czasie (faza III) nie ma żadnych zaleceń odnośnie współżycia.

Natomiast w czasie trwania fazy I obowiązuje znana zasada: współżycie wieczorem i w niekolejne dni (aby pozostałość nasienia nie przeszkadzała w obserwowaniu śluzu).

I jeszcze jedno. Może być tak, zresztą podobnie jak podczas ekologicznego karmienia piersią, że nie ma dni suchych. Cały czas jest obecna wydzielina. Jeśli prowadząc obserwacje przez około dwa tygodnie, stwierdzamy, że jest to śluz lepki i mętny, przy czym jego cechy nie zmieniają się z dnia na dzień, to możemy uznać, że dni z takim lepkim śluzem są dniami niepłodności. Traktujemy je tak samo jak dni suche. Natomiast pojawienie się jakiegokolwiek zmiany w tej wydzielinie oznacza czas płodności. Ponowne podjęcie współżycia nastąpi od wieczora czwartego dnia po ustąpieniu zmian w śluzie, wskazujących na możliwą płodność.

W tym okresie bardzo przydaje się również obserwacja zachowania się szyjki macicy. Jeśli szyjka jest nisko, twarda i zamknięta, wiemy, że trwa czas niepłodności.