

Nieregularny objaw śluzowy

Zwykle w cyklu najpierw pojawia się śluz mniej płodny, później mamy kilka dni śluzu bardziej płodnego, podobnego do surowego białka kurzego jaja, następnie jeden lub dwa dni śluzu mniej płodnego, aż wreszcie śluz zanika na resztę cyklu. Wiemy już, jak interpretować taki objaw, i możemy być pewni, że owulacja miała miejsce podczas występowania śluzu, kiedy jego wysychanie zostanie potwierdzone wzrostem temperatury.

Ale co robić, jeśli temperatura nie wzrasta; jeśli śluz zanika i pojawia się na nowo; jeśli bardziej płodny śluz wysycha, a potem znów jest obecny; jeśli obserwujemy go przez cały czas i nie ma dni suchych? Takie sytuacje nie zdarzają się często, ale jednak są możliwe, i ta lekcja ma pomóc Wam poradzić sobie z nimi.

W podręczniku pojawia się kilka terminów, które mogą wydawać się zawiłe i trudne do odróżnienia. Nie chodzi jednak o to, by dokładnie zapamiętać wszystkie te pojęcia i ich definicje - wystarczy jeśli będziecie wiedzieli, gdzie szukać informacji na ten temat, gdy będzie to potrzebne.

Podwójny szczyt śluzu może stwarzać problemy, jeśli ktoś praktykuje metodę opartą wyłącznie na obserwacji śluzu. Taki obraz śluzu jest bowiem często związany z opóźnioną owulacją, której przyczyną może być na przykład stres psychiczny lub przemęczenie albo choroba. Jeśli nie mierzymy temperatury, trudno określić, czy jajeczkowanie już się odbyło. W takiej sytuacji przydatna okazuje się metoda objawowo - termiczna: dopóki temperatura pozostaje na niskim poziomie, nie ma powodu sądzić, że owulacja miała już miejsce, jeśli zaś temperatura wzrasta, spełniając znane nam już warunki, wiemy, że na pewno weszliśmy w fazę niepłodności poowulacyjnej.

Spójrzmy na rysunek 12.6 na stronie 222 Sztuki naturalnego planowania rodziny - okres powtórnej obecności bardziej płodnego śluzu był krótki - zaledwie trzydniowy. Taka sytuacja jest dość typowa i właśnie dlatego usilnie zalecamy, aby czas pomiędzy pierwszym i drugim wystąpieniem śluzu traktować jako fazę II.

Przydatność obserwacji temperatury widać wyraźnie w sytuacji zwanej rozszczępionym zanikaniem śluzu (dwa lub trzy dni wysychania śluzu po szczycie, jeden dzień powrotu śluzu bardziej płodnego). W takim przypadku widoczny wzrost temperatury potwierdza nam fakt odbytego jajeczkowania i nie ma potrzeby odliczania od nowa czterech dni wysychania śluzu po dniu szczytu. Właśnie w takich nietypowych sytuacjach związanych ze śluzem można docenić znaczenie obserwacji temperatury, która pozwala nam wyjaśnić wiele wątpliwości.

Proszę teraz otworzyć Ćwiczenia na karcie 16.

Śluz pojawił się w 9 dniu cyklu. Objaw śluzu, występujący między 9 a 18 dniem cyklu, dawał podstawy, by liczyć, że nastąpiło lub wkrótce odbędzie się jajeczkowanie. Ale dzień szczytu w 18 dniu cyklu nie został potwierdzony przez wzrost temperatury. Dopiero drugie wystąpienie rozciągliwego, dającego odczucie mokości śluzu w dniach 27, 28 i 29 jest związane z jajeczkowaniem. Dzień 29 jest dniem drugiego szczytu i w tym czasie zanikanie śluzu jest potwierdzone wzrostem temperatury.

Reguła podstawowa mówi, że wieczorem 32 dnia tego cyklu rozpoczęła się faza niepłodności poowulacyjnej. Omówioną tutaj nieregularność nazywamy podwójnym szczytem śluzu.

Metoda objawowo-termiczna to potwierdzające się nawzajem biologiczne objawy. Tylko wzrost temperatury stanowi pozytywną oznakę poowulacyjnej niepłodności. Zawsze bierzemy pod uwagę dwa objawy: śluz i temperaturę lub szyjkę i temperaturę.

Czasami spotykamy się z odwrotną sytuacją: objaw śluzu wspaniale pomaga w interpretacji trudnego wykresu temperatury. Ale o tym już w następnej lekcji. Innego przykładu choroby, opóźnionego jajeczkowania i podwójnego szczytu objawu śluzu dostarczy państwu karta 17. Przedstawia ona też inną nieregularność, jaką jest nietypowy przebieg procesu zaniku śluzu, podobnie karta 18. Można o tym poczytać w podręczniku na str. 221 - 223, jeśli kogoś z Państwa to dotyczy.

Rozwiązując ten sprawdzian, pomagajcie sobie podręcznikiem i spróbujcie się nie zdenerwować, gdy będą się Wam myliły szczegóły.