

Természetes családtervezés

A természetes családtervezés azt jelenti, hogy bizonyos jelekből vagy megfigyelésekből a pár kikövetkezteti, mely napokon fogamzóképes a nő, és ebben az időszakban többet vannak együtt, vagy éppen kerülük a nemi életet, attól függően, hogy a gyermekáldásra elérkezettnek látják-e az időt.

Élettani alapok

A természetes családtervezés a menstruációs ciklus általános és egyéni sajátosságainak pontos ismeretén alapul. A havi ciklus a menstruációs vérzéssel kezdődik, a tüszőéréssel, majd a tüszőből kiszabaduló petesejtnek az anyaméhbe vándorlásával és a méh nyálkahártyájába való beágyazódásával folytatódik. A tüszőből kialakuló sárgatest hormonja hatására a méhnyálkahártya megduzzad, de ha a megtermékenyülés elmarad, végül lelekedik: kezdődik a következő menstruáció.

Hogy a havi ciklus mely napjaira esik a termékenység időszaka, az a tüszőrepedés (ovuláció) időpontjától függ. Ez átlagosan a vérzés kezdetétől számított 14. napon következik be, de eshet egy teljes héttel korábbra vagy későbbre is. A ciklusnak a tüszőrepedéstől a méhnyálkahártya lelekedéséig terjedő fázisa 2 hétig tart, így a teljes ciklus hossza 21–35 nap.

Az érett petesejt a tüszőrepedés után legfeljebb egy napig alkalmas a megtermékenyítésre. Mivel az ondósejtek a hüvelyben és a méhben kb. 5 napig őrzik meg termékenyítőképességüket, a tüszőrepedést legfeljebb 5 nappal megelőző és az azt egy napon belül követő nemi aktusok lehetnek termékenyek. A kérdés csak az, miről ismerhetjük fel a tüszőrepedést.

Mit érdemes figyelni, mérni?

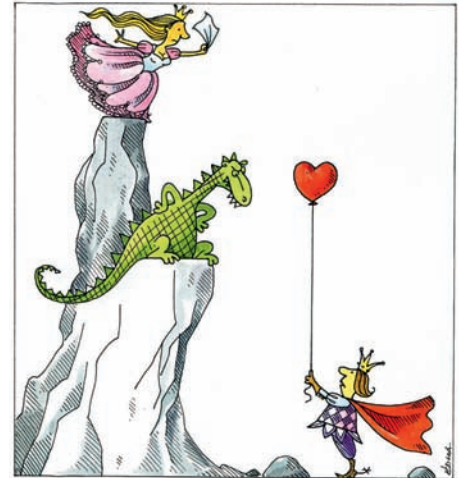
A naptármódszer alkalmazásakor a korábbi ciklusok hosszából követ-

keztetünk a tüszőrepedés valószínű időpontjára. Ehhez 6 vagy 12 hónapig menstruációs naplót kell vezetni. A termékeny periódus kezdetét úgy kapjuk meg, hogy 18 napot kivonunk a legrövidebb ciklus hosszából, a végét pedig úgy, hogy 11 napot vonunk ki a leghosszabb ciklusból. Ha egy nőnek minden ciklusa 28 napos, akkor a termékenység a 10.-től a 17. napig tart. Az egyszerűsített naptármódszer alapelve: a ciklushossz többnyire 26 és 32 nap között változik, így a termékenység a 8.-tól a 19. napig tart.

Az *alaphőmérsékletek módszere* az ébredéskor mért testhőmérsékletek följegyzésén és ábrázolásán alapul. Ha többször egymás után legalább 0,2 °C-kal magasabb alaphőmérsékletet mérünk, mint korábban, az a tüszőrepedés bekövetkeztét jelzi. Három egymást követő magasabb érték után a termékeny időszak véget ért.

A korszerűbb természetes családtervezési módszerek a *hüvelyváladék (méhnyaknyák) megfigyeléséből* indulnak ki. A menstruációt követő napokban a hüvely száraz. Ezután sűrű, tapadós nyák termelődik, amely egyre hígabbá válik, majd tüszőrepedéskor nagyobb mennyiségű, nyúlós nyák észlelhető. A legtermékenyebb időszak az a pár nap, amikor különösen sok a hüvelyváladék.

A fenti módszerek kombinálásával még pontosabban be lehet határolni a termékeny napokat. A hüvelyváladék megfigyelésén alapuló és a kombinált módszereket az azokkal élni kívá-



Több-kevesebb szexuális önmegtartóztatás nélkül nincs természetes családtervezés

nó párok nőgyógyászuk, háziorvosuk vagy más egészségügyi szakember segítségével sajátíthatják el.

Miért jó, mennyire megbízható?

A természetes családtervezés rendszeresen és előírászerűen alkalmazva sem tökéletesen megbízható: száz pár évente 1–5öt kudarcra (nem kívánt terhességre) számíthat, ha minden előírást pontosan betart, és évente 2–25 kudarcra tipikus (nem kifogástalan) alkalmazás esetén. A természetes családtervezési módszerek közös hátránya, hogy túlbecsülik a termékeny időszak hosszát, ezért tartósabb szexuális önmegtartóztatást követelnek meg, mint amilyenre valójában szükség lenne. Közös előnyük viszont, hogy nincsenek mellékhatásai. Különösen fontosak az olyan párok életében, akik vallásos meggyőződésük miatt elutasítják a fogamzásgátlás nem természetes formáit.

Ez a tájékoztató nem helyettesíti az orvosi kezelést. A betegek számára készített másolatoktól eltekintve felhasználása csak a kiadó írásos hozzájárulása nyomán engedélyezett.