

Obsah

Obsah	7
Předmluva	11
Úvod	13
1 Symptotermální metoda	15
1.1 Co je symptotermální metoda (STM)?	15
1.2 Ženská plodnost, menstruační cyklus	15
1.2.1 Nepravidelné cykly	
2 Příznaky plodnosti, jejich pozorování	
a zaznamenávání	21
2.1 Záznamová tabulka na STM záznamy	21
2.2 Bazální tělesná teplota (BTT)	24
2.2.1 Pravidla pro měření bazální tělesné teploty	
2.2.2 Zaznamenávání teploty	
2.2.3 Nepravidelnosti	
2.2.4 Hodnocení teplotních záznamů	
2.3 Hlen děložního hrdla – cervikální hlen	32
2.3.1 Pozorování a zaznamenávání hlenu	
2.3.2 Hodnocení hlenového příznaku	
2.3.3 Doporučení na zlepšení hlenového příznaku	
2.4 Změny děložního čípku	40
2.4.1 Vyšetření čípku	
2.4.2 Zaznamenávání a hodnocení změn čípku	
2.5 Druhotné příznaky plodnosti	43
3. Pravidla pro určení začátku III. fáze,	
poovulační neplodnosti	45
3.1 Symptotermální pravidla	46
3.1.1 Pravidlo R	

3.1.2	Pravidlo B	
3.1.3	Pravidlo K (T)	
3.1.4	Pravidlo O	
3.1.5	Při absolutní kontraindikaci početí	
3.2	Pravidla založená na sledování jediného příznaku	50
3.2.1	Pravidlo 5 dnů vysychání hlenu	
3.2.2	Pravidlo 4T	
3.2.3	Pravidlo 5T	
3.2.4	Marshallovo pravidlo	
4	Pravidla pro určení konce I. fáze, předovulační neplodnosti	55
4.1	Zkušenost lékařů	56
4.2	Pravidlo 21/20 dnů	58
4.3	Döringovo pravidlo.....	59
4.3.1	Nejasný první den vzestupu bazální teploty	
4.4	Pravidlo posledního suchého dne.....	62
4.5	Příklad použití různých pravidel pro I. fázi	63
4.6	Shrnutí	64
5	Hodnocení záznamové tabulky	65
6	Výjimečné situace	69
6.1	Nestandardní teplotní křivky.....	69
6.1.1	Hoblování a průměrování teplotní křivky	
6.1.2	Pokles teploty vzestupu po vrcholu hlenu na dolní hladinu	
6.2	Nestandardní výskyt hlenu.....	72
6.2.1	Dvojitý výskyt hlenu	
6.2.2	Přerušené vysychání hlenu	
6.2.3	Dvojitý vrchol hlenu	
6.2.4	Trvalý výskyt hlenu nebo výtoku	
6.3	Monofázický (anovulační) cyklus.....	75
6.4	Mimomenstruační (ovulační) krvácení.....	76
6.5	Předmenstruační krvácení.....	77

6.6	Nepravidelnosti v důsledku změny doby měření.....	78
6.6.1	Letní a zimní změna času	
6.6.2	Noční směny	
6.7	Injekční depotní preparáty	79
7	Docílení těhotenství a odhad data porodu	81
8	Návrat plodnosti po porodu.....	87
8.1	Ekologické kojení.....	87
8.1.1	Sedm zásad ekologického kojení	
8.1.2	Ekologické kojení a neplodnost	
8.1.3	Nejasné příznaky hlenu v období před první menstruací.....	
8.2	Kulturní kojení a návrat plodnosti	96
8.3	Krmení z láhve a návrat plodnosti.....	96
9	Přechod a menopauza	99
10	Efektivnost symptotermální metody.....	101
10.1	Efektivnost pravidel LPP.....	103
10.1.1	Těhotenství v důsledku selhání uživatelů	
10.1.2	Těhotenství v důsledku selhání metody	
11	PPR – životní styl manželů	107
11.1	Tělesné a duševní zdraví	107
11.2	Úcta k životu a vztah k dětem.....	110
11.3	Morální aspekt používání PPR a antikoncepce	112
11.4	Vliv PPR a antikoncepce na kvalitu manželského vztahu	114
O	Lize pár páru	117
Seznam literatury		119
Rejstřík		123