

Obsah

I. Proč přirozené plánování rodičovství a proč tato kniha?	9
II. Plodnost a její podmínky	13
1. Biologické předpoklady přirozeného plánování rodičovství	13
2. Pohlavní ústrojí ženy	14
3. Pohlavní ústrojí muže	20
4. Reprodukční cyklus ženy	21
5. Oplodnění a těhotenství	25
III. Pozorování během cyklu	27
1. Záznamní tabulky	27
2. Menstruační krvácení	29
3. Hlen	29
Způsoby sledování hlenu	29
a) Vnímání pocitu vlkosti	30
b) Vyšetření hlenu dotekem	30
c) Vyšetření zrakem	30
Změny hlenu během reprodukčního cyklu	36
Vedení záznamů	37
Hlenový vrchol	39
4. Bazální tělesná teplota	40
Pravidla měření bazální teploty	41
Kdy začít s měřením bazální teploty?	43
Je třeba měřit teplotu opravdu denně?	44
Průběh křivky bazálních teplot	44
Rozhodující vzestup teploty	45
Základní linie	46
Výjimky	46
Okolnosti ovlivňující bazální teplotu	47

5. Změny děložního čípku	49
6. Jiné známky ovulace	52
Bolest uprostřed cyklu	52
Krvácení uprostřed cyklu	53
Napětí v prsou	54
Méně významné změny	54
IV. Určování plodných a neplodných období	55
1. Základní požadavek — pravidlo dvojí kontroly	55
2. Spolehlivě neplodné poovulační období	56
3. Předovulační neplodné období	58
4. Plánované početí dítěte	62
Stanovení doby nejvhodnější k početí	62
Brzké zjištění těhotenství	63
Výpočet termínu porodu	64
V. Neobvyklé cykly	65
1. Nepravidelné intervaly menstruačního krvácení	65
2. Změněné trvání obou fází cyklu	66
3. Monofázické cykly	67
VI. Období po porodu a doba kojení	67
1. Plodnost po porodu a v době kojení	68
2. Metoda symptotermální v období kojení	69
3. Využití laktační amenorhey	71
VII. Období přechodu	75
VIII. Periodická zdrženlivost	79

IX. Námitky proti přirozenému plánování rodičovství . . .	82
1. Přirozené plánování rodičovství je nespolehlivé . . .	82
2. V cyklu ženy může dojít k druhé ovulaci	84
3. Používání přirozených metod zvyšuje riziko vzniku vrozenných vad	85
4. „Přirozené“ plánování rodičovství je vlastně nepřiro- zené	86
5. Metody přirozeného plánování rodičovství jsou příliš složitě	88
X. Stručné shrnutí pravidel symptotermální metody . . .	89
XI. Přehled metod přirozeného plánování rodičovství . . .	96
1. Metoda kalendářní	96
2. Metoda teplotní	96
3. Metoda hlenová	97
4. Sebevyšetřování čípku	98
5. Metoda symptotermální	98
6. Netradiční postupy	98
7. Metody, které nelze doporučit	99
Krystalizace slin	99
Astrální metoda	99
Doslov	100
Literatura	102
Slovníček	105
Seznam vyobrazení	111
Výroky autorit	113
Rejstřík	116