

OBSAH

ÚVODEM	1
PŘIROZENÉ PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ	2
ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY PŘIROZENÉ PLODNOSTI PÁRU	3
ZÁKLADY ANATOMIE VE VZTAHU K PLODNOSTI	3
Ženské pohlavní orgány	3
Zevní rodidla	3
Vnitřní rodidla	4
Mužské pohlavní orgány	6
MENSTRUAČNÍ CYKLUS	8
SYMPTOTERMÁLNÍ METODA PPR	10
Záznamové tabulky	10
Pravidla pro sledování hlenu	10
Pravidla pro sledování čípku	12
Pravidla pro sledování bazální tělesné teploty	13
Linie nižších teplot	14
Potvrzení vzestupu bazální tělesné teploty	15
STANOVENÍ NEPLODNÉHO OBDOBÍ	20
Neplodné období na začátku cyklu	20
Jistě neplodné období po ovulaci	22

POUŽITÁ LITERATURA:

1. **Natürliche Methoden der Familienplanung**, Schriftenreihe des Bundesministers für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit, Band 239, str. 107.
2. **Fruendl, Günter**: Aktuelle Daten zur Gebrauchs-sicherheitstudie, NFP-Journal, Februar 95, str. 26.
3. **Fruendl, Günter**: The Long-Term Perspective Multicentre European Study, Bulletin European Institute for Family Life Education, November 94, str. 2.
4. **Gnoth, Frank- Herrmann, Bremme, Freundl**, Zentralblatt für Gynäkologie 118 (1996) str. 650 – 654.
5. **Widhalm, Romana**: Natürliche Familienplanung - Dialog Spezial 3/85, Institut für Ehe und Familie 1985, str. 1.
6. **Arbeitsgruppe NFP**: Natürlich und sicher, Ehrenwirth 1999, str. 21.
7. **Arbeitsgruppe NFP**: Natürlich und sicher, Ehrenwirth 1999, str. 91.