

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