

O B S A H

První díl:

Odpovědné rodičovství

I. Palčivý problém	3
II. Kolik dětí?	6
III. Odpovědné rodičovství, ale jak?	7
Literatura	11

Druhý díl:

Teplovní metoda řízení porodnosti

Úvod	15
I. Střídání plodných a neplodných období ženy	17
1. Pohlavní ústrojí ženy	18
2. Menstruační cyklus ženy	27
3. Změna bazální teploty během menstruačního cyklu	32
II. Určení plodných a neplodných období teplovní metodou	34
1. Výpočet doby nejvhodnější k početí	38
2. Přísná forma teplovní metody	39

3. Rozšířená forma teplotní metody	41
4. Pozorování nepřímých známek ovulace	44
III. Průběh křivky bazální teploty	46
1. Pravidelný průběh křivky bazální teploty	46
2. Neobvyklý průběh křivky bazální teploty	48
3. Křivka bazální teploty v těhotenství	53
4. Křivka bazální teploty po porodu	55
5. Křivka bazální teploty v období přechodu	57
IV. Pravidla měření teploty	58
Kdy se má začít s měřením bazální teploty?	61
Je třeba měřit bazální teplotu opravdu denně?	63
V. Provádění záznamů	64
VI. Námitky proti teplotní metodě	72
1. Teplotní metoda je nespolehlivá ..	72
2. V cyklu ženy může dojít k druhé ovulaci	76
3. Teplotní metoda je nepřirozená ...	78

4. Teplotní metoda je příliš složitá	80
VII. Proč nedoporučujeme metodu kalendářní?	81
Závěr	84
Stručné shrnutí	85
Literatura	87
Doslov	89
