

**LEKCJA WDŻ– 26.11.2020 r. – kl. 8a8b CHŁOPCY**

**Temat:Metody rozpoznawania płodności – KNO**

**MILEJ LEKTURY.**

**W razie pytań jestem do dyspozycji na TEAMS – zapraszam 😊**

**Sebastian Sowa**

## Planowanie rodziny

Planowanie rodziny obejmuje całokształt zagadnień biologicznych, psychologicznych, wychowawczych, ekonomicznych i medycznych związanych z rodziną.



## Małżeństwo fundamentem rodziny

Zawarcie małżeństwa  
i przyrzeczenie/ślubowanie  
drugiej osobie miłości,  
wierności i bycia razem  
do końca wspólnych dni  
stanowi fundament rodziny.



## Odpowiedzialne rodzicielstwo

Świadome poczęcie dziecka i towarzyszenie mu od pierwszych chwil jego życia jest możliwe wówczas, gdy mądrze wykorzystamy wiedzę na temat ludzkiej płodności.



Planowanie czasu pojawienia się potomstwa na podstawie metod rozpoznawania płodności jest nazywane naturalnym planowaniem rodziny (NPR).

Metody naturalnego planowania rodziny to mądre spożytkowanie wiedzy o ludzkiej płodności po to, aby mieć dziecko – jeśli tego pragniemy, lub nie mieć – jeśli nie pragniemy.



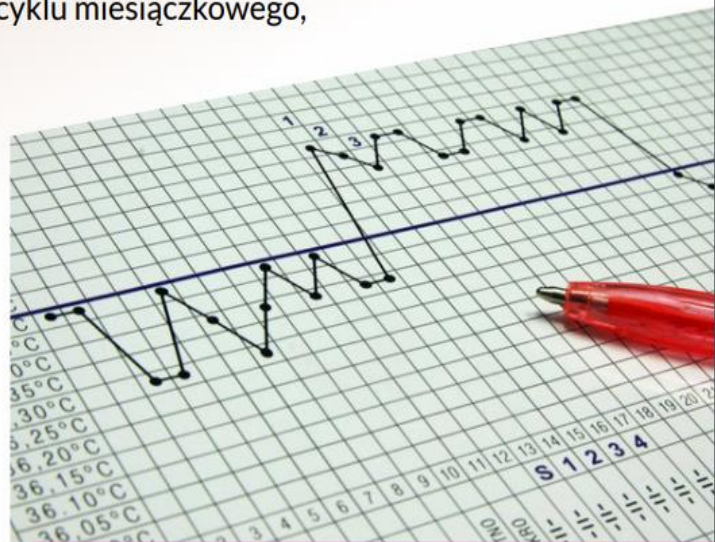
Metody naturalnego planowania rodziny opierają się na rozpoznawaniu, akceptacji i respektowaniu biologicznego rytmu płodności i niepłodności, wpisanego w kobiecy cykl, a funkcjonującego dla obojga: mężczyzny i kobiety, tworzących związek stały i wyłączny.



Aby stosować metody NPR i aby były one skuteczne, trzeba:

- a. znać anatomię żeńskich i męskich narządów rozrodczych, czyli wiedzieć, jak są zbudowane i jak funkcjonują,
- b. znać fizjologię kobiecego cyklu miesięczkowego,
- c. prowadzić obserwacje,

Uwaga: zdrowy mężczyzna zawsze jest płodny, natomiast u kobiety komórka jajowa żyje tylko 12-24 godzin w ciągu całego cyklu.



„Monitorowanie” cyklu miesięczkowego jest możliwe dzięki codziennym obserwacjom, które zajmują 2–3 min. Polegają one na tym, że codziennie rano kobieta mierzy temperaturę swojego organizmu oraz ocenia jakość śluzu, wydzielanego przez krypty szyjki macicy.

Z wykresu temperatury i obserwacji zmieniającego się śluzu para wyciąga wniosek: czy poczęcie dziecka jest dzisiaj możliwe? Czy też do poczęcia dziecka dziś nie dojdzie?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
wet bleed	wet	wet	sticky	dry	dry	dry	dry	dry	dry	sticky cloudy	wet clear	slippery clear	slippery clear strings	slippery	slippery	dry	sticky	sticky	sticky	dry	dry cloudy	dry cloudy	dry cloudy	dry


Rozpoznanie dni płodnych i niepłodnych w cyklu kobiety jest możliwe pod warunkiem, że wiemy, jak funkcjonuje nasz organizm i potrafimy go obserwować.

Jeśli nie planujemy poczęcia dziecka, powstrzymujemy się od współżycia w dniach płodnych (tj. około 9 dni w cyklu kobiety).

Jeśli w tych dniach zdecydujemy się na współżycie możemy stać się rodzicami.







Istnieje kilka metod rozpoznawania płodności, które mają ściśle opracowane reguły postępowania. Najbardziej znane to:

1. **metoda termiczna**

- oparta na pomiarach temperatury,

2. **metoda owulacji Billingsa**

- oparta na obserwacji śluzu,

3. **metoda objawowo-termiczna**

- łącząca obserwacje temperatury, śluzu oraz innych objawów pomocniczych.

## KARTA OBSERWACJI CYKLU WG METODY OBJAWOWO-TERMICZNEJ

dzień cyklu		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
data: MAJ		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	CZERWIEC			8	9	10	11	12				
krwawienie		K	K	K	K														2	3												K		
temperatura	36.95																																	
	36.90																																	
	36.85																																	
	36.80																																	
	36.75																																	
	36.70																																	
	36.65																																	
	36.60																																	
	36.55																																	
	36.50																																	
36.45																																		
36.40																																		
36.35																																		
śluz	wygląd																																	
	odczucie							sucho	sucho	sucho	sucho	wilgotno	wilgotno	makro	makro	makro	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	sucho	wilgotno	wilgotno		
ból owulacyjny																X																		
napięcie w piersiach																																		
zakłócenia																																		
dni płodne												P	P	P	P	P	P	P	P	P														

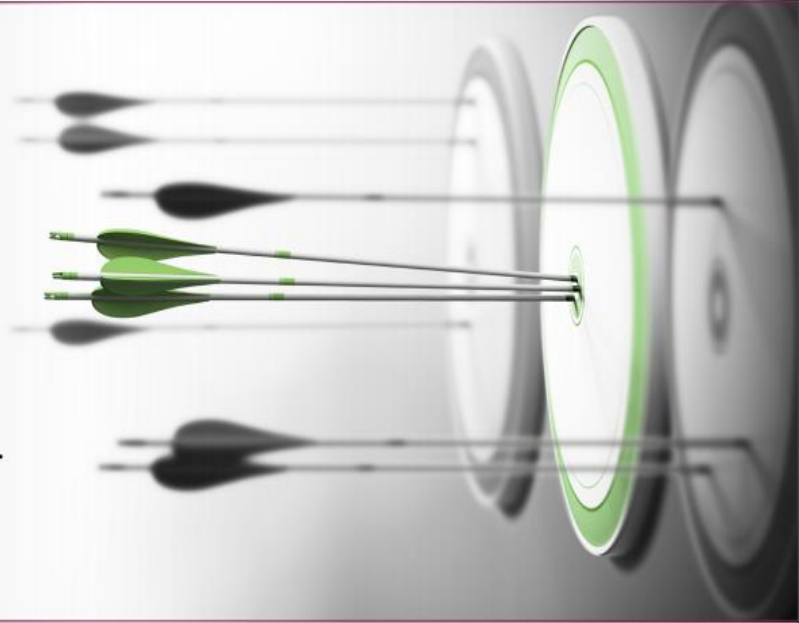
## Zalety naturalnego planowania rodziny

NPR daje możliwość planowania dzietności rodziny bez ingerowania w płodność metodami mechanicznymi i środkami antykoncepcyjnymi: chemicznymi oraz hormonalnymi.



## Skuteczność

NPR jest skuteczny.  
W zależności od  
stosowanej metody,  
jego skuteczność  
wynosi ok. 98–99 proc.



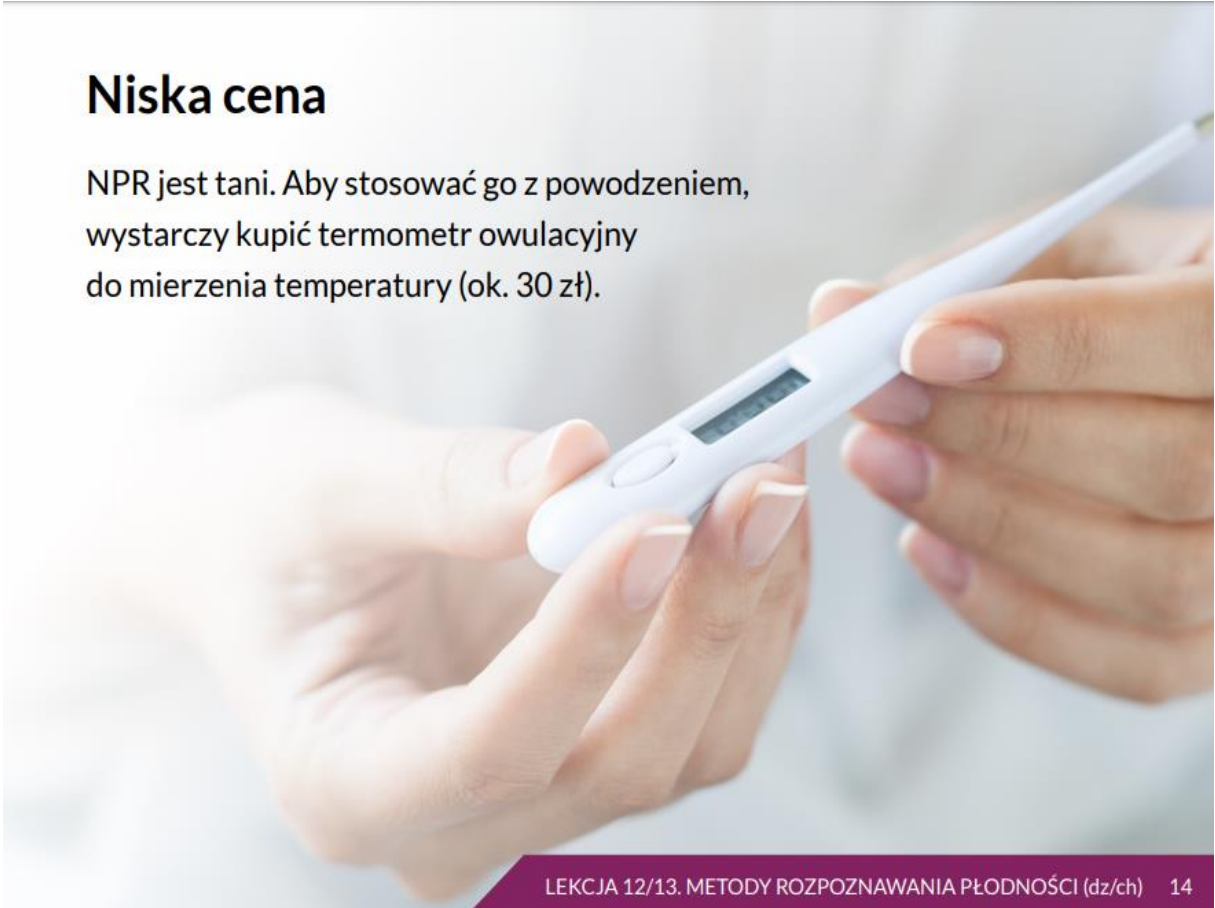
## Prozdrowotność

NPR nie ma skutków ubocznych. Z jego stosowaniem nie wiążą się żadne negatywne konsekwencje zdrowotne. Co więcej, pomaga w diagnostyce tzw. chorób kobiecych.



## Niska cena

NPR jest tani. Aby stosować go z powodzeniem, wystarczy kupić termometr owulacyjny do mierzenia temperatury (ok. 30 zł).



## Łatwy do nauczenia się

W latach 1978–1980 naukowcy obserwowali 525 par z indyjskich slumsów. Pary te przez 4 miesiące uczyły się NPR. Kobiety były analfaberkami. Jedynym warunkiem była umiejętność liczenia, niezbędna do odczytania temperatury na termometrze. Liczba nieplanowanych poczęć w tej grupie wyniosła zero.



## Przyjazny rodzicielstwu

NPR podpowiada, kiedy małżonkowie mają największą szansę na poczęcie dziecka. Para małżeńska jest płodna ok. 9 dni. Skoro kobieta może mieć pewność, że jest w ciąży już w kilkanaście dni po poczęciu, powinna zrezygnować z używek i lekarstw, aby nie zaszkodzić dziecku na najwcześniejszym etapie jego rozwoju.





## Sprzyja pielęgnowaniu miłości

Więź małżeńska wzrasta,  
ponieważ para uczy się  
zrozumienia, szacunku  
i odpowiedzialności.





## NPR jest etyczny

Prawdopodobnie nie ma na świecie systemu religijnego, który odrzucałby i negował NPR.



Podejmując działania w obszarze ludzkiej płciowości i seksualności musimy dbać o to, co najważniejsze – o najdelikatniejsze środowisko, jakim jest miejsce, gdzie poczyna się i rozwija człowiek. Potrzebuje on od pierwszych chwil swego życia idealnych warunków do rozwoju, a także akceptacji i miłości.



**GRUPA I**

Naturalne planowanie rodziny (NPR) to ekologiczny styl życia w odniesieniu do ludzkiej płodności. Opiera się on na poznaniu, obserwowaniu i respektowaniu praw natury oraz dostosowaniu współżycia do okresów płodności i niepłodności w cyklu kobiecym.

**Wypiszcie na otrzymanej kartce: jakie korzyści daje kobiecie respektowanie praw natury w sferze prokreacji?**

*Czas pracy: 4 min | Czas prezentacji: 1 min.*

---

---

---

---

---

---

**GRUPA II**

Naturalne planowanie rodziny (NPR) to ekologiczny styl życia w odniesieniu do ludzkiej płodności. Opiera się on na poznaniu, obserwowaniu i respektowaniu praw natury oraz dostosowaniu współżycia do okresów płodności i niepłodności w cyklu kobiecym.

**Wypiszcie na otrzymanej kartce: jakie korzyści daje mężczyźnie respektowanie praw natury w sferze prokreacji?**

*Czas pracy: 4 min | Czas prezentacji: 1 min.*



