

## OSNOVNE UPUTE



« **Moje tijelo sam ja, slušam što mi govori** ». Upoznati ga bolje, znači otkriti kakvo sam čudo!

- **Ciljevi :**

Olakšajte svoje dnevno bilježenje, kako biste naučili samopromatranje, otkrili svoju plodnost i svoje cikluse (postupno uspostavljanje ciklusa od puberteta, osobni profil znakova plodnosti, razdoblje ovulacije, predvidljivi datum sljedeće mjesečnice, varijacije u raspoloženju i fizičkoj formi vezano uz hormonske promjene, utjecaj određenih događaja na tijek ciklusa, moguće anomalije, ...).

- **Kako promatrati sebe :**

Ono što osjećam na svojoj stidnici bez gledanja (**OSJET**) : tijekom dnevnih aktivnosti (hodanje, stepenice itd.) ili stezanjem/opuštanjem međice nekoliko puta (Kegelove vježbe).

Što vidim (**IZGLED**) : ono što teče iz stidnice na donje rublje, u wc školjku, na wc papir (koji mogu saviti/otklopiti da procijenim elastičnost eventualnog sekreta). **Ne pretražujte unutrašnjost rodnice.**

Oprez : u slučaju abnormalnog iscjetka (prljavog ili smrdljivog) i/ili boli, svrbeža, malih ranica u blizini stidnice i sl. obratite se liječniku kako ne biste previdjeli infekciju (spolno prenosivu ili drugu) koju morate vrlo brzo liječiti.

- **Kako procijeniti :**

*Dnevna opažanja* : **NAVEČER zabilježite najplodniji znak toga dana (OSJET i IZGLED).**

Odaberite *Započni novi ciklus* od 1. dana mjesečnice, inače nastavite s trenutnim ciklusom.

Među mogućim napomenama, #1 i #2 su dvije vrste događaja po vašem izboru, uvijek isti, a → odgovara putovanjima ili neuobičajenim rasporedima (jet lag ili kasno spavanje dan prije, noćni rad, prekinuta noć itd.) ..). Također je moguće zabilježiti svoju bazalnu temperaturu (mjerenu svaki dan u isto vrijeme, prije ustajanja) kako bi se uočio njezin porast u 2. dijelu ciklusa..

- **Sažetak ciklusa :**

Kartica *Ciklusi* sažima ciklus na tablici, dodajući zadane boje, ali koje **NE odgovaraju identifikaciji plodnih ili neplodnih razdoblja ciklusa.**

Klikom na redak možete ponovno pročitati bilješku ili, uz pomoć voditelja, ručno protumačiti ciklus (vidi sljedeću stranicu: *Napredni vodič* § 4).

- **Čuvanje zapisa :**

Podaci se nalaze samo na vašem uređaju (**izgubljeni telefon = izgubljeni podaci**).

Savjet: redovito *Spremite svoj ciklus u PDF* (tipka ) , kako biste ga čuvali na računalu (korisno kasnije ili u slučaju liječničke konzultacije), ispisali na papir ili poslali vašem voditelju.

**UVJETI KORIŠTENJA:** Pročitala sam gore navedene točke i shvatila sam da će mi **ova aplikacija** pomoći da zabilježim svoja dnevna opažanja tijekom menstruacijskih ciklusa, ali **apsolutno ne može biti dovoljna za izbjegavanje (ili postizanje ) trudnoće**. Razumijem da bih, kada bi to bio moj cilj, svakako morala proći **detaljnu obuku s podučavateljicom specijaliziranom** za metode prirodne kontrole rađanja.

















## 1- Znanstveni temelji

Ovdje predloženo samopromatranje odnosi se na izlučivanje sluzi (također nazvane "cervikalna sluz") koju proizvodi vrat maternice i koja teče do stidnice. Njegova svojstva tijekom ciklusa otkrio je 1953. godine dr. John Billings (australski liječnik i pionir metoda samopromatranja (BOM), a potom su mu se u znanstvenom proučavanju sluzi pridružili i dr. Evelyn Billings i prof. dr. sc. Erik Odeblad (specijalist medicinske biofizike na Sveučilištu Umea, Švedska) i prof. dr. sc. James B. Brown (specijalist endokrinologije, Novi Zeland).





**Preporuča se NE tražiti sluz u rodnici, što bi za posljedicu imalo, između ostalog, iskrivljenu percepciju osjeta. Kako bi se pouzdano identificirala bilo koja faza ciklusa ili dan vrhunca, prednost treba dati OSJETU NA STIDNICI, A NE IZGLEDU SLUZI.**

## 2- Razumijevanje izgleda sluzi

1	Nema sluzi			
2	Neprozirno bijelo ili žuto; gusto, kremasto ili grudičasto; ljepljivo (ne rastezljivo)			Sluz neestrogenskog tipa.
3	Djelomično prozirno ; malo rastezljivo			Sluz srednjeg tipa, niti potpuno neprozirna ljepljiva niti potpuno estrogenskog tipa. U većem broju slučajeva odgovara početku promjene tijekom naglog porasta estrogena, ali se može pojaviti i kao prvi znak promjene.
4	Mutno (bijelo) do prozirno; elastično			Estrogenski tip sluzi koja može biti djelomično bijela (od mutne bijele do bistre). Iskreno elastična.
5	Prozirno ; rastezljivo (kao bjelanjak) ili vrlo tekuće (kao voda)			Rastezljiva, potpuno prozirna sluz, koja čak može teći iz rodnice poput vodenaste trake.
6	Osušeni, bijeli ili žuti talog			Suhi talozi na donjem rublju, u velikim ili malim količinama. Može odgovarati običnom vaginalnom iscjeku, ali i osušenoj sluzi, zbog čega se prema zadanim postavkama smatra uočenom sluzi, no može biti da to uopće nije sluz, što se može utvrditi u razgovoru s voditeljem (Napomena: razlika između toga dvojega je teška).
Sluz 3 do 5 (ili čak 6) ukazuje na dominantni utjecaj estrogena (početak ili već uspostavljeni):				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• predovulacijski porast estrogena, s porastom prema ovulaciji ili bez njega</li> <li>• epizoda dominacije estrogena nakon ovulacije (ponekad opažena u sredini ili na kraju luteinske faze)</li> </ul>				
7	Dodatno opažanje			U slučaju dvojbe oko opažanja ili bilo kakvog neobičnog zapažanja, koje bi moglo biti nešto drugo osim sluzi ili čak ukazivati na infekciju (spolno prenosivu ili ne).

## 3- Tipka *Ciklusi* (tablica sa sažetim prikazom ciklusa)






Boje u 3. stupcu (nakon datuma), automatski prema odabranoj kombinaciji osjeta u stidnici + promatranje sluzi, primjenjuju se **prema zadanim postavkama dok čekaju vaše ručno tumačenje ciklusa** (vidi § 4) :

- ☞ zadano PLAVO (boja vode)  = bilo kakva prisutnost vlažnosti (u OSJETU ili IZGLEDU)
- ☞ zadano ŽUTO (boja pijeska)  = suho + neestrogenska vrsta sluzi (nerastezljiva neprozirna)
- ☞ zadano SMEĐE (boja zemlje)  = suho + bez vidljive sluzi
- ☞ zadano BEZBOJNO = ostale situacije
- ☞ s « ? » = osjet ili izgled « ostalo »
- ☞ TAMNO CRVENO  = jako krvarenje (menstruacija ili ostalo)
- ☞ CRVENO = manje obilno krvarenje (početak/kraj menstruacije; ostalo)
- ☞ SVIJETLO CRVENO = tragovi krvi, crveni ili smeđi

N.B. svaka prisutnost krvi automatski daje prednost CRVENOJ boji.

#### 4- Funkcija *Analiza ciklusa*

Stupac *ANALIZA*, duplikat automatskog stupca *BOJA*, omogućuje ručno tumačenje ciklusa klikom na jedan ili više okvira za izmjenu. Izborna mogućnost, za voditeljevo tumačenje ili za napredne korisnike.

- **cvijet** :  vrhunac ciklusa, maksimalna plodnost, skora ovulacija (prepoznata retrospektivno na dan suhog osjeta nakon vrhunca plodne sluzi)
- **1, 2, 3** : dana nakon vrhunca (ili nakon epizode promjene TON-a)
- **sjenčano**  : neplodna razdoblja (predovulacijski TON; neplodno razdoblje luteinske faze)
- **PLAVO**  : tipičan osjet i izgled za nagli porast estrogena, bez obzira vodi li to do vrhunca ili ne
- **ŽUTO**  : *suho + neelastična mutna sluz ili drugi opisi koji ukazuju na obrazac neplodnosti s iscjetkom* (vidi "posebni slučajevi")
- **SMEĐE**  : *suho + nema sluzi ili drugi opisi koji ukazuju na obrazac neplodnosti bez iscjetka*

#### POSEBNI SLUČAJEVI :

Brojni bezbojni okviri jer korisnik nije u stanju prepoznati osjete („*neprimjećen*” osjet).

Ako bez problema primijećuješ sluz zahvaljujući vrlo karakterističnim i vrlo jasnim obrascima izlučivanja, možeš obojiti okvire samo prema sluzi, zanemarujući osjet (dok nastavljaš vježbati prepoznavanje osjeta): **PLAVO** za pojavu estrogenske sluzi (rastezljivo), **ŽUTO** za neestrogensku sluz (neprozirna, nerastezljiva) i **SMEĐE** za odsutnost sluzi.


Okvir s "?" jer je korisnik zabilježio “Ostalo” (osjet ili izgled). Razgovor\* s voditeljem omogućit će ti razjašnjenje prirode ove „ostale” situacije i bojanje okvira u skladu s tim.


\*NB isto i kada se pojavi “suhi talog”, kako bi mogla razlikovati vaginalni sekret od sluzi ove ili one vrste.

TON prije ovulacije i sjenčanje: napredni korisnik u samopromatranju može identificirati svoj TON.

Podsjetnik : TON = **Temeljni obrazac neplodnosti** = nepromjenjivi slijed dana prije ovulacije (osjet i izgled koji ostaju isti svjedoče o neaktivnosti vrata maternice)

TON može biti :


- TON bez iscjetka: **suho + bez sluzi** (smeđi okviri --> osjenčati  )

-TON kao iscjedak: **suho + mutna sluz** (žuti okviri --> osjenčati) ili osjećaj vlage + neprozirna sluz (prema zadanim postavkama plavi okviri zbog vlažnosti, koji mogu biti obojeni žuto i osjenčani  ).

- N.B. slučaj TON-a: **suho + suhi talog** (neobojeni okviri) :

a) Suhi talog je jasno identificiran kao :

- osušena sluz: bezbojne kutije koje treba obojiti žuto i osjenčati
- osušeni vaginalni iscjedak (bez cervikalne sluzi): neobojeni okviri koje treba obojati smeđe i osjenčati

b) Talog nije jasno identificiran: ostaviti neobojeno i osjenčati. 

#### 5- Tipka *Povijest*

Sažetak stupaca *ANALIZA* svakog ciklusa. *Kliknite na broj ciklusa* kako biste pristupili njegovoj sažetoj tablici *Sažetak* i mogli je (ponovno) analizirati ako je potrebno.

Tipka *Povratak na prethodni ciklus* omogućuje vam da poništite novi ciklus koji ste pogreškom stvorili, npr. tijekom krvarenja koje se pogrešno smatralo menstruacijom.

\*\*\*