

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 iscjotka (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.