

ZÁKLADNÍ PRINCIPY



„Moje tělo jsem já, poslouchám, co mi říká“. Lépe ho poznat znamená objevit tu úžasnou bytost, kterou jsem!

Cíle:

Usnadnit vám provádění každodenních záznamů, abyste se mohla naučit sebepozorování a zjistit svou plodnost a své cykly (postupný vývoj cyklu od puberty, osobní profil znaků plodnosti, období ovulace, předvídatelné datum příští menstruace, změny nálady a fyzické kondice související s hormonálními změnami, vliv určitých událostí na průběh cyklu, případné anomálie atd.).

Jak se pozorovat:

Co cítím na vulvě, aniž bych se dívala (POCIT): při každodenních činnostech (chůze, chůze po schodech atd.) nebo při několikanásobném stažení/uvolnění perinea (Kegelovo cvičení).

Co vidím (POZOROVÁNÍ): to, co vytéká z vulvy, na spodní prádlo, na toaletu, na toaletní papír (který mohu složit/rozložit, abych posoudila pružnost případného sekretu). **Nehleďte nic uvnitř pochvy.**

Pozor: v případě abnormálního výtoku (špinavého nebo zapáchajícího) a/nebo bolesti, svědění, malých vřidků v blízkosti vulvy apod. vyhledejte lékaře, abyste nepřehlédli infekci (pohlavně přenosnou nebo jinou), kterou je třeba okamžitě léčit.

Jak zaznamenávat:

Pozorování dne: zapsat **VEČER nejplodnější znak dne** (POCIT a POZOROVÁNÍ).

Zvolit **Zahájit nový cyklus** 1. den menstruace, jinak pokračujte v aktuálním cyklu.


Mezi možnými poznámkami jsou #1 a #2 dva typy událostí podle vašeho výběru, vždy stejné, a → odpovídá cestování nebo neobvyklému dennímu režimu (jet lag, kratší nebo přerušená noc, noční směna atd.). Můžete si také zaznamenávat bazální tělesnou teplotu (měřenou každý den ve stejnou dobu, před vstáváním), abyste zjistila, jak stoupá ve 2. části vašeho cyklu.

Shrnutí cyklu:

Sekce **Cykly** shrnuje cyklus v tabulce a ve výchozím nastavení přidává barvy, **však to ale NEODPOVÍDÁ plodným a neplodným obdobím cyklu**. Kliknutím na řádek si můžete znovu přečíst poznámku nebo s pomocí instruktorky interpretovat cyklus ručně (viz další strana: **Pokročilý průvodce** § 4).

Uchovávání záznamů:

Data se objeví pouze ve vašem zařízení (**ztráta mobilního telefonu = ztráta dat**).

Tip: **Pravidelně exportujte své cykly jako soubor PDF** (tlačítko ) pro archivaci v počítači (užitečné později nebo v případě lékařské konzultace), tisk na papír nebo zaslání Vaše instruktorky.

PODMÍNKY UŽÍVÁNÍ: Přečetla jsem si výše uvedené body a chápu, že **tato aplikace** mi pomůže zaznamenávat denní pozorování během menstruačního cyklu, ale **v žádném případě nemůže sama o sobě zabránit** (nebo podpořit) **otěhotnění**. Chápu, že pokud by to mělo být mým cílem, musela bych absolvovat **důkladné školení u instruktorky specializujícího se na přirozenou kontrolu porodnosti**.

















1. Vědecký základ

Navrhované sebepozorování souvisí se sekrecí hlenu (nazývaného také "cervikální hlen"), produkovaným děložním hrdlem a který stéká do vulvy. Jeho vlastnosti v průběhu celého cyklu objevil v roce 1953 MUDr. John Billings (australský lékař a průkopník metody sebepozorování (BOM)) a poté, na jeho žádost, byly vědecky zkoumány týmem, jehož členy byli MUDr. Evelyn Billingsová, on sám, MUDr. Erik Odeblad (profesor specializován v lékařské biofyzice na univerzitě v Umeå, Švédsko) a MUDr. James B. Brown (profesor endokrinologie na Novém Zélandu).


Doporučuje se NIKDY nehledat tento hlen uvnitř pochvy, protože by to mimo jiné zkresilo pozorování nebo pocit. Aby však bylo možné spolehlivě určit jednotlivé fáze nebo den vrcholu, má v každém okamžiku cyklu přednost POCIT NA VULVĚ PŘED POZOROVÁNÍM.


2. Porozumět pozorování hlenu

1	Žádný pozorovaný hlen	 	
2	Kalný bílý nebo žlutý; hustý, pastovitý nebo hrudkovitý lepkavý (nepružný)	 	Neestrogenní hlen.
3	Kalný s trochou průsvitnosti; trochu pružný	 	Hlen ani vyloženě neprůhledný, ani vyloženě estrogenní. Nejčastěji odpovídá změnou spojená se začátkem tvorby estrogenů, ale může se objevit i okamžitě, bez jakéhokoli jiného předchozího pozorování.
4	Průsvitný až průhledný s obláčky; elastický	 	Hlen estrogenního typu, který může být částečně bílý (bílý smíšený s průhledným). Vyloženě elastický.
5	Průhledný, tažný (~vaječný bílek) nebo vodnatý	 	Tažný hlen, zcela průhledný, který může z vulvy téct jako voda.
6	Suché usazeniny, bílé nebo žluté	 	Suché usazeniny ve spodním prádle, ve velkém nebo malém množství. Může odpovídat vaginálnímu výtoku, ale také zaschlému hlenu, proto se standardně považuje za pozorovaný hlen, dokud se po diskusi s instruktorkou neprokáže opak (pozn. rozlišování je obtížné).
Hleny 3 až 5 (nebo dokonce 6) naznačují dominantní estrogenní impregnaci (počínající nebo probíhající): <ul style="list-style-type: none"> • předovulační vzestup estrogenů s ovulací nebo bez ní. • fáze post ovulační estrogenní dominance (někdy pozorovaná uprostřed nebo na konci luteální fáze). 			
7	Jiné pozorování	 	V případě jakýchkoli pochybností o pozorování nebo v případě jakéhokoli neobvyklého pozorování, které by mohlo být jiné než hlen, nebo dokonce naznačovat infekci (ať už sexuálně přenosnou nebo ne).

3. Záložka Cykly (souhrnná tabulka, shrnutí cyklu)

Barvy ve 3. sloupci (za datem), které jsou automatické v závislosti na zvolené kombinaci pocitu na vulvě + pozorování hlenu, jsou použity standardně do doby, než provedete manuální interpretaci cyklu (viz § 4):


☞ výchozí nastavená **MODRÁ** (barva vody)  = Jakákoli přítomnost vlhkosti (POCIT nebo POZOROVÁNÍ)

☞ výchozí nastavená **ŽLUTÁ** (barva písku)  = Sucho + neestrogenní hlen (neprůhledný, nepružný)

☞ výchozí nastavená **HNĚDÁ** (barvy hlíny)  = Sucho + žádný viditelný hlen

☞ výchozí nastavená **BEZBARVÍ** = jiné situace

☞ s „?“ = „Jiné“ pozorování nebo jiný pocit.

☞ **TMAVĚ ČERVENÁ**  = silné krvácení (menstruace nebo jiné)






☞ **ČERVENÁ** = slabší krvácení (začátek/konec menstruace; jiné)

☞ **BLEDE ČERVENÁ** = stopy krve, červené nebo hnědé.

Poznámka: jakákoli přítomnost krve dává automaticky přednost ČERVENÉ barvě

4. Funkce Analýza cyklu

Sloupec ANALÝZA, duplikát sloupce BARVA, umožňuje manuální interpretaci cyklu kliknutím na jedno nebo více políček, která je třeba upravit. **Volitelné**, ponecháno na uvážení instruktorky nebo pro pokročilé uživatele.

- **květ** :  den nazván „vrchol“ = maximální plodnost = poslední den vlhkosti/kluzkosti plodného období = blížící se ovulace. Rozpoznáno další den, tj. *a posteriori*.
- **1, 2, 3** : dny po vrcholu (nebo po epizodě změny v ZNP)
- **šrafování**  : neplodné období (předovulační ZNP; neplodné období luteální fáze)
- **MODRÁ**  : pocit a pozorování typické pro estrogenní vlnu, ukončená vrcholem nebo ne
- **ŽLUTÁ**  : *sucho + kalný nepružný hlen* **nebo jiná situace naznačující profil sekreční neplodnosti** (viz "zvláštní případy")
- **HNĚDÁ**  : *sucho + žádný hlen* **nebo jakákoli jiná situace naznačující profil nesekreční neplodnosti**

ZVLÁŠTNÍ PŘÍPADY:

Mnohá políčka jsou bezbarvá, protože uživatelka nedokáže rozpoznat vjemy ("nevnímaný" pocit).

Pokud se dokáže snadno orientovat díky velmi charakteristickým a jasným profilům sekrece, mohla by políčka vybarvovat pouze podle hlenu a pocit ignorovat (a přitom pokračovat v nácviku pocitu): MODRÁ pro přivaly estrogenního hlenu (*elastického až tekoucí*), ŽLUTÁ pro neestrogenní hlen (*neprůhledný, neelastický*) a HNĚDÁ pro žádný hlen.




Pole s „?“ protože uživatelka zaznamenala "Jiné" (pocit nebo pozorování). Diskuse* s instruktorkou pomůže objasnit povahu této "jiné" situace a odpovídajícím způsobem vybarvit políčko.

*Poznámka: totéž platí pro "*Zaschlé usazeniny*", aby se odlišily *vaginální sekrety* od *hlenových sekretů* toho či onoho typu.

Předovulační ZNP a šrafování: uživatelka s pokročilými schopnostmi sebepozorování může identifikovat svůj ZNP.

Připomínáme: ZNP = **základní neplodný profil** = sekvence, která se v předovulačním období den po dni nemění (pocit a pozorování zůstávají stejné, což svědčí o neaktivitě děložního hrdla).

Může se jednat o následující typy:

- Nesekreční ZNB: **sucho + bez hlenu** (hnědá políčka, šrafovat ).
- Sekreční ZNB: **sucho + kalný hlen** (žlutá políčka, šrafovat) **nebo** pocit **vlhkosti + kalný hlen** (modrá políčka podle výchozího nastavení kvůli vlhkosti, která může uživatelka zabarvit žlutě a šrafovat ).
- Poznámka: Případ suchého ZNB + zaschlé usazeniny (bezbarvá políčka):
 - a) zaschlá usazenina je jasně identifikována jako:
 - zaschlý hlen: zabarvit bezbarvá políčka na žluto a šrafovat
 - zaschlý vaginální výtok (bez cervikálního hlenu): zabarvit bezbarvá políčka na hnědo a šrafovat
 - b) zaschlá usazenina není jasně identifikována: ponechat bezbarví a šrafovat. 

5. Záložka Historie

Shrnuje sloupce ANALÝZA pro každý cyklus. **Kliknutím na číslo cyklu** se dostanete do tabulky *Souhrn* a v případě potřeby jej můžete (znovu) analyzovat.

Tlačítko **Přenést cyklus na předchozí cyklus** lze použít ke zrušení omylem vytvořeného nového cyklu, např. když bylo krvácení mylně považováno za menstruaci.
