



„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**.