

Sympto-termálna metóda

PRÍRUČKA SLEDOVANIA CYKLOV
PRE ZVÝŠENIE ŠANCE NA OTEHOTNENIE

OWN YOUR CYCLE



Prehlásenie: Tento materiál je súčasťou newslettera zameraného na zvýšenie šance na otehotnenie. Šírenie alebo poskytovanie tohto materiálu tretím osobám bez súhlasu autorky je porušením autorského zákona. Informácie v tomto materiáli sú informatívne, ich účelom nie je diagnostikovať, liečiť alebo nahradiť lekársku pomoc. Autorka na seba neberie medicínsku a právnu zodpovednosť za používanie metód a odporúčaní uvedených v tomto obsahu. Sympto-termálnu metódu (STM), a to najmä pri snahe vyhnúť sa počatiu, je odporúčané používať po absolvovaní kurzu s certifikovaným lektorom/-kou. Materiál neobsahuje kompletne informácie pre využívanie STM na vyhnutie sa počatiu.

SYMPTO-TERMÁLNA METÓDA

Sympto-termálna metóda (STM) je metóda Prirodzeného plánovania rodičovstva, ktorú je možné využiť pri snahe otehotniť, vyhnúť sa tehotenstvu či vyznať sa lepšie v zdraví svojich cyklov. Ide o vedecky podloženú metódu založenú na sledovaní prirodzených znakov plodnosti - **cervikálneho hlienu** (alternatívne krčka maternice) a **bazálnej telesnej teploty**, ktoré zapisujeme do **záznamovej tabuľky** priloženej na konci príručky. Na základe toho je možné určiť plodné a neplodné obdobie v cykle, stanoviť, či a kedy prebieha ovulácia, či je cyklus zdravý, spozorovať tehotenstvo a získať množstvo ďalších informácií.

PLODNÉ DNI V CYKLE

Základom sledovania cyklov je fakt, že plodnosť páru je spoločná. Hlavnú úlohu zohráva **životnosť vajíčka, životnosť spermii a cervikálny hlien**. Napriek tomu, že vajíčko má životnosť necelých 24 hodín, je potrebné počítať s plodnými dňami aj pred jeho uvoľnením (ovuláciou). Spermie totiž dokážu v priaznivom prostredí cervikálneho hlienu prežiť v tele ženy približne 3-7 dní. Žene sa tak predlžuje **plodné obdobie na približne 1 týždeň v cykle**. Preto je možné otehotniť zo styku, ktorý bol niekoľko dní pred ovuláciou až deň po nej.

AKO POMÁHA STM PRI TÚŽBE OTEHOTNIEŤ

Šanca otehotniť je v zdravom cykle iba približne 25 %. Štúdie tiež ukazujú, že **87 % žien nevie správne určiť svoje plodné dni**. Preto je veľmi nápomocné svoje cykly dobre poznať, a maximalizovať tak svoje šance na počatie v každom cykle. Dokáže to podľa štúdií až **dvojnásobne urýchliť cestu k vytúženému dieťaťu**.

*"Vo všeobecnosti sa 80 % párom podarí otehotniť do 1 roka. S využitím STM sa to podľa štúdií rovnakému percentu žien podarí už **po 6 mesiacoch**. Správnym sledovaním cyklu je tak možné dosiahnuť tehotenstvo až **2x rýchlejšie**."*

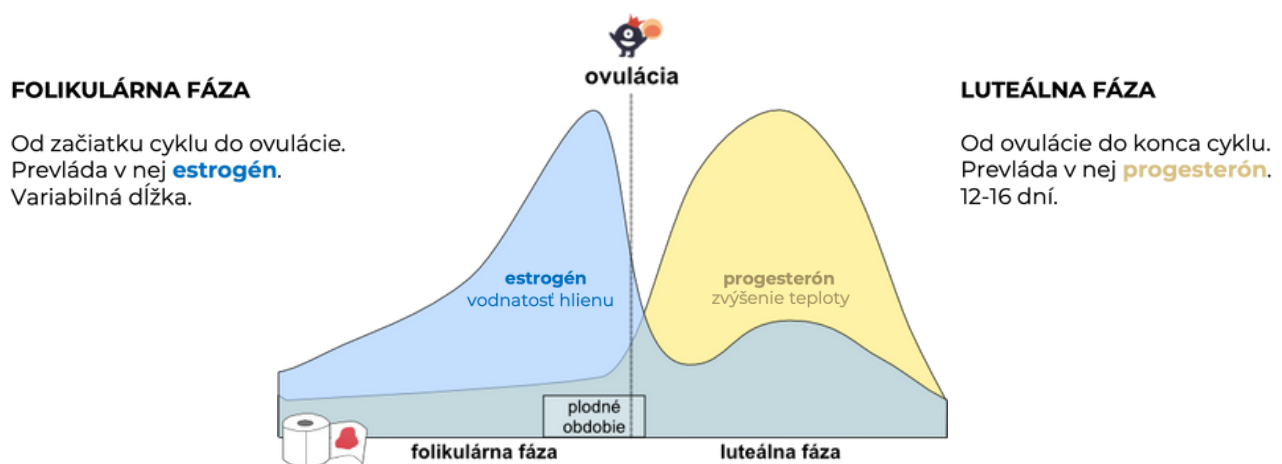
MENŠTRUAČNÝ CYKLUS

Menštruačný cyklus začína prvým dňom menštruačného krvácania a končí posledným dňom pred ďalším menštruačným krvácaním.

FÁZY CYKLU

Menštruačný cyklus sa delí na dve fázy oddelené ovuláciou. V **predovulačnej (folikulárnej) fáze** dozrieva folikul (obal) s vajíčkom. Jej dĺžka je **variabilná** - závisí od toho, ako dlho bude trvať folikulu s vajíčkom dozrieť. V tejto fáze dominuje hormón **estrogén**, ktorý má okrem iného aj vplyv na **rednutie cervikálneho hlienu**.

V **poovulačnej (luteálnej) fáze** sa prasknutý folikul mení na žlté teliesko (corpus luteum), ktoré produkuje hormón **progesterón**. Ten okrem iného spôsobuje aj **zvýšenie teploty tela**. Dĺžka tejto fázy je pomerne fixná, v zdravom cykle trvá cca **12-16 dní**.



DĹŽKA CYKLU

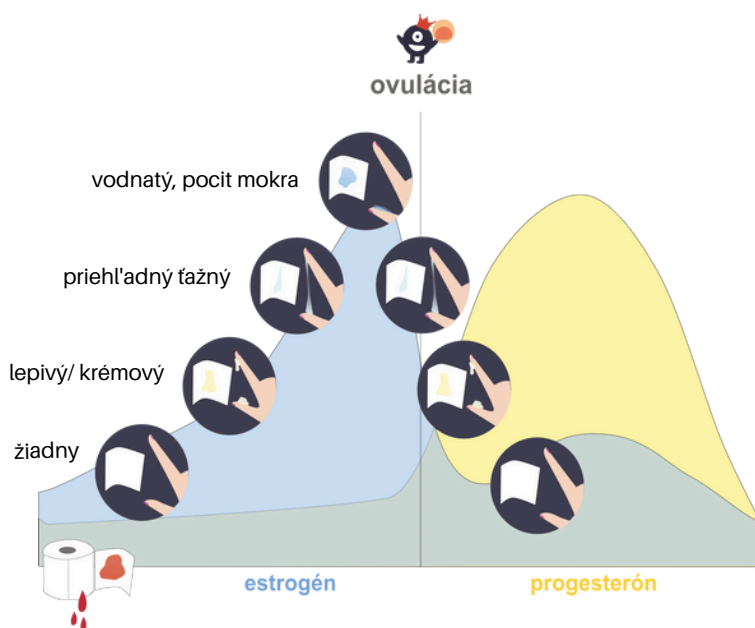
Keďže dĺžka poovulačnej fázy je pomerne stabilná (12-16 dní), závisí celková **dĺžka cyklu** najmä od prvej fázy - teda od toho, **ako dlho bude trvať vajíčku v cykle dozrieť**. V kratších cykloch teda prebieha ovulácia skôr, dlhšie cykly znamenajú, že ovulácia prichádza neskôr.



CERVIKÁLNY HLIEN

Cervikálny hlien (výtok) je zdravý znak plodnosti. Čím viac hormónov estrogénov práve produkujeme, tým je hlien redší a kvalitnejší na prežitie spermií. **Tesne pred ovuláciou** sú hladiny estrogénov najvyššie, hlien je preto **najredší**. Takýto riedky hlien tak značí, že sa blíži ovulácia, a práve prebiehajú **najplodnejšie dni v cykle**.

"Cervikálny hlien pomáha určiť nástup plodných dní a odhadnúť, ako blízko sme k ovulácii."



SLEDOVANIE A ZAZNAMENÁVANIE HLIENU











Cervikálny hlien sledujeme na toaletnom papieri či spodnej bielizni, a zároveň registrujeme intenzitu vlhka (sucho, vlhko, klzko, mokro) počas dňa. Najredší hlien a pocit daného dňa zapisujeme do záznamovej tabuľky. Hlien, v ktorom **najľahšie spermie prežijú**, je **ťažný až vodnatý či pocit mokra**. V takomto hliene vedú spermie prežiť aj týždeň, preto je možné **otehotnieť aj zo styku z niekoľkých dní pred ovuláciou**.

Deň 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	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Dátum:		04.03	05.03	06.03	07.03	08.03	09.03	10.03	11.03	12.03	13.03	14.03	15.03	16.03	17.03	18.03	19.03	20.03	21.03	22.03	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03	31.03	01.04	02.04	03.04	04.04	05.04	06.04	07.04	08.04	09.04	10.04	11.04	12.04
HLIEN	Krvácanie	XX	XXX	XX	X																																				
	Subjektívne pocity					NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	VLHKO	VLHKO	VLHKO	VLHKO	MOKRO	MOKRO	MOKRO	VLHKO	VLHKO	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ												
	Vzhľad					NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	LEPIVÝ	LEPIVÝ	KRÉMOVÝ	ŤAŽNÝ	ŤAŽNÝ 3 CM	VODNATÝ	ŤAŽNÝ	HUSTÝ	LEPIVÝ	LEPIVÝ	LEPIVÝ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ												
	Vrchol hlienu																																								
	Ideálne dni na styk																																								

Príklad zápisu hlienu a pocitu vlhka do záznamovej tabuľky.

VÝVOJ HLIENU V CYKLE

Najčastejší vývoj hlienu je možné vidieť na obrázku vpravo. Nie je potrebné zaznamenať každý typ hlienu, no v rámci cyklu je vhodné mať aspoň **pár dní hlienu vyššej kvality** (ťažný ako vaječný bielok / vodnatý / pocit mokra / klzko pri utretí) pre vyššiu šancu prežitia spermií.

-  menštruácia
-  žiadny hlien, sucho
-  lepivý hustý hlien, vlhko
-  krémový biely hlien, vlhko
-  ťažný ako vaječný bielok, priezračný
-  riedky hlien, klzko pri utretí, mokro
-  ovulácia
-  krémový biely hlien, vlhko
-  lepivý hustý hlien, vlhko
-  žiadny hlien

VYHODNOTENIE VÝVOJA HLIENU

Pre zhodnotenie priebehu ovulácie sa stanovuje tzv. **vrchol hlienu**. Vrchol hlienu je posledný deň najredšieho hlienu / pocitu mokra, po ktorom sa hlien začne už zahusťovať. Označujeme ho do záznamovej tabuľky trojuholníkom ▲. Ovulácia najčastejšie prebieha deň po vrchole hlienu.

PLODNÉ OBDOBIE Z HĽADISKA HLIENU

Plodné obdobie z hľadiska hlienu začína, keď spozorujeme akýkoľvek hlien alebo aj iba pocit vlhka. Estrogény sa vtedy začínajú zvyšovať, a telo sa pomaly chystá na ovuláciu. Postupne hlien **redne a je priehľadnejší**, čo značí, že by ovulácia mala prísť do pár dní. Pri snahe otehotnieť sa zameriavame práve na tieto dni, keďže najvyššia šanca otehotnieť je zo styku **pár dní pred ovuláciou**. Dni s takýmto hlienom sú preto **ideálne dni na styk pre otehotnenie**.

Deň 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	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Dátum:		04.03	05.03	06.03	07.03	08.03	09.03	10.03	11.03	12.03	13.03	14.03	15.03	16.03	17.03	18.03	19.03	20.03	21.03	22.03	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03	31.03	01.04	02.04	03.04	04.04	05.04	06.04	07.04	08.04	09.04	10.04	11.04	12.04
HLIEN	Krvácanie	XX	XXX	XX	X																																				
	Subjektívne pocity					NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	VLHKO	VLHKO	VLHKO	VLHKO	MOKRO	MOKRO	MOKRO	VLHKO	VLHKO	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ											
	Vzhľad					NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	LEPIVÝ	LEPIVÝ	KRÉMOVÝ	ŤAŽNÝ	ŤAŽNÝ 3 CM	VODNATÝ	ŤAŽNÝ	HUSTÝ	LEPIVÝ	LEPIVÝ	LEPIVÝ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ	NIČ												
	Vrchol hlienu															▲	1	2	3																						
	Ideálne dni na styk													♥	♥	♥																									

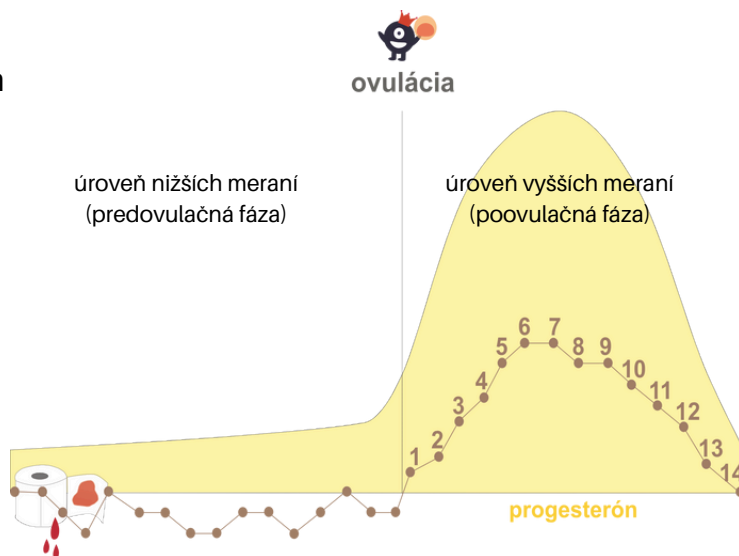
Príklad vyhodnotenia priebehu hlienu a najplodnejších dní.

Vysvetlenie: Ide o 29-dňový cyklus, pocit vlhka začal 9. deň cyklu (DC), ďalšie dni sa už objavil aj hlien. 13.-15. DC bol hlien redší, s pocitom mokra - ideálny na prežitie spermií, teda ideálny čas na styk pre otehotnenie. Posledný deň najredšieho hlienu (vrchol hlienu) bol 15. DC, následne bol hlien hustejší, iba s pocitom vlhka. Ovulácia najčastejšie prebieha deň po vrchole hlienu, teda tu cca 16. DC.

BAZÁLNA TELESNÁ TEPLOTA

Bazálna telesná teplota (BTT) je kľudová teplota tela meraná bazálnym teplomerom **ráno po zobudení v telesnej dutine** (ústach, pošve alebo konečníku).

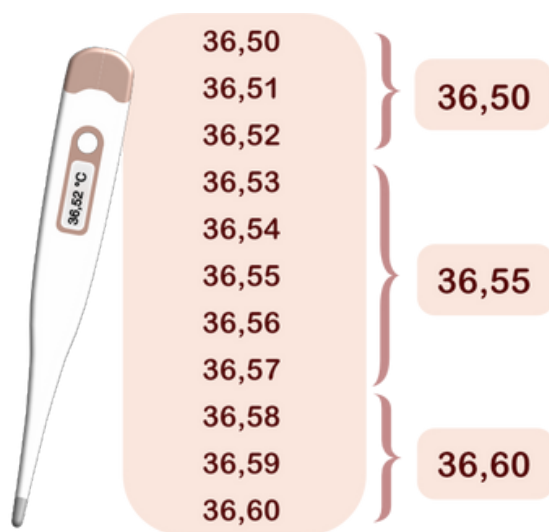
BTT odzrkadľuje hormón progesterón, ktorý sa **po ovulácii zvyšuje**. Keď sa podľa pravidiel STM zvýši bazálna teplota, vieme **späťne povedať, že už sme po ovulácii**. Poovulačná fáza takýchto vyšších teplôt trvá v zdravom cykle cca **12-16 dní**.



"Zvýšenie bazálnej teploty pomáha späťne potvrdiť, že ovulácia v cykle už prebehla."

MERANIE A ZAZNAMENÁVANIE TEPLoty

V cykle sa stačí začať merať po skončení menštruácie (v prípade kratších cyklov aj skôr). Namerané hodnoty je najskôr potrebné **zaokrúhliť** podľa príkladu nižšie a následne ju zapísať do záznamovej tabuľky. Dôležité je zapísať aj **čas merania** a prípadné **okolnosti**, ktoré mohli nameranú teplotu ovplyvniť (alkohol v predchádzajúci deň, choroba, neskorá večera a pod.).



Zaokrúhľovanie bazálnej telesnej teploty

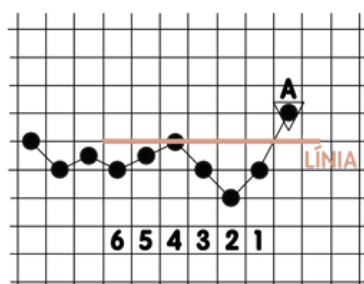
VYHODNOTENIE ZAZNAMENANEJ TEPLOTY

Teplota je v prvej fáze cyklu na úrovni nižších, a v druhej fáze na úrovni vyšších hodnôt. Bazálnou teplotou **nie je možné predpovedať príchod ovulácie** ani plodných dní. Vieme s jej pomocou **iba spätne potvrdiť, že ovulácia v cykle už prebehla**, a to nárastom teploty podľa pravidiel STM.

Na potvrdenie toho, že k nárastu BTT došlo skutočne kvôli prebehnutej ovulácii, musí byť **nárast teploty podporený ešte ďalšími zvýšenými meraniami**. Na potvrdenie vzostupu teploty sa pre prehľadnosť stanovuje tzv. línia nižších teplôt, a následne sa základným pravidlom alebo jednou z dvoch výnimiek vypísaných nižšie potvrdí, že sa teplota skutočne zvýšila kvôli ovulácii. Výnimky nie je možné navzájom kombinovať. Kompletné pravidlá je možné sa naučiť [v kurze STM](#) alebo prebrať na [konzultácii](#).

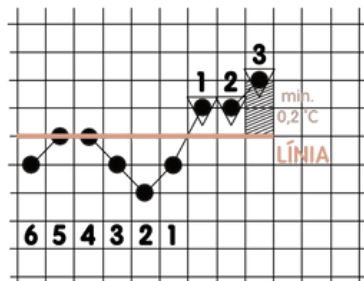
LÍNIA

Pre väčšiu prehľadnosť sa stanovuje tzv. **línia nižších teplôt**, ktorá pretína najvyššie zo šiestich meraní pred nárastom teploty.



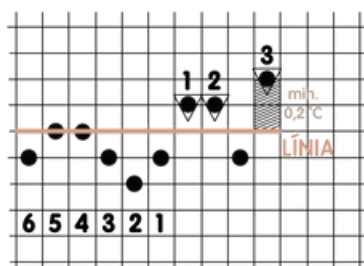
ZÁKLADNÉ PRAVIDLO

Vzostup teploty potvrdíme, keď odsledujeme 3 vyššie merania nad líniou, pričom tretie je aspoň 0,2 °C nad líniou.



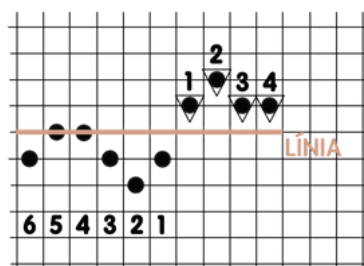
VÝNIMKA Č. 1

Pokiaľ je druhé alebo tretie predpokladané vyššie meranie na/pod líniou, potvrdíme vzostup ďalším meraním, ktoré musí byť aspoň 0,2 °C nad líniou.



VÝNIMKA Č. 2

Pokiaľ je tretie vyššie meranie nad líniou, ale o menej ako 0,2 °C, potvrdíme vzostup ďalším meraním, ktoré musí byť kdekod'vek nad líniou.



PLODNÉ OBDOBIE PODĽA TEPLOTY

Keďže teplota sa zvyšuje až po ovulácii, nie je podľa nej možné predpovedať príchod plodných dní. Pomocou teploty je možné iba **späťne stanoviť, že ovulácia už naozaj prebehla**. Po ovulácii a ukončení životnosti vajíčka už nie je možné v cykle otehotnieť.

KONIEC PLODNÉHO OBDOBIA

To, že ovulácia v cykle určite prebehla, a plodné obdobie sa končí, určíme večer dňa, kedy je potvrdený vzostup BTT, a zároveň sú odsledované 3 dni po vrchole hlienu.

IDEÁLNY ČAS NA STYK A TEHOTENSKÝ TEST

Ovulácia najčastejšie prebieha **medzi vrcholom hlienu a prvým dňom vzostupu teploty**. Styk presne v deň ovulácie však nemusí znamenať najvyššiu šancu na otehotnenie, preto nie je nutné zameriavať styk presne na deň ovulácie.

Najvyššia šanca na otehotnenie je zo styku **1-2 pred ovuláciou**. Tieto dni identifikujeme práve tým, že hlien má už redšiu konzistenciu. Toto sú dni, kedy je **ideálny čas na styk pre otehotnenie**.

Zahustením hlienu a zvýšením teploty pomocou pravidiel STM potvrdíme, že **ovulácia skutočne prebehla**. Najskôr približne 14. deň poovulačnej fázy (teda 14. deň vyšších meraní) je vhodné spraviť si **tehotenský test**.

PROBLÉM S HLIENOM ALEBO OVULÁCIOU

Ideálny čas na styk je pár dní pred ovuláciou. Tieto najplodnejšie dni nám pomáha identifikovať cervikálny hlien. Preto je pri túžbe otehotnieť veľmi nápomocné **zamerať sa práve na hlien**, ktorý by mal byť pár dní pred ovuláciou ťažnejší a redší. Pri problémoch s vyhodnotením alebo **nedostatočnou tvorbou hlienu** je vhodné skonzultovať jeho priebeh a prípadne jeho tvorbu prirodzene podporiť.

Rovnako je odporúčané záznam a priebeh cyklu skonzultovať pri **probléme či neistote ohľadom prebehnutia ovulácie** pre kontrolu, či ovulácia v cykloch určite prebieha.

POOVULAČNÁ FÁZA A ZDRAVIE CYKLU

Poovulačná fáza cyklu trvá **od prvého dňa nárastu teploty** do posledného dňa cyklu. Pokiaľ v cykle nedôjde k otehotneniu, trvá táto fáza v zdravom cykle cca **12-16 dní**, následne príde menštruácia. Ak trvá poovulačná fáza 18+ dní, ide na 99 % o tehotenstvo.

PROBLÉM S DĚLČKOU POOVULAČNEJ FÁZY

Skrátená poovulačná fáza (menej ako 12 dní) môže značiť **zníženú tvorbu progesterónu**, ktorý je **veľmi dôležitý pre zahniezdenie** vajíčka a udržanie tehotenstva. Jeho nedostatok je jednou z častých príčin potratu v prvých dňoch a týždňoch tehotenstva. Preto je v rámci zdravia cyklu podstatné sledovať nielen nástup plodných dní a príchod ovulácie, ale aj potvrdiť, že ovulácia skutočne prebieha a poovulačná fáza má zdravú dĺžku. Skrátenú poovulačnú fázu je vhodné konzultovať pre ďalšie kroky ohľadom ozdravenia jej dĺžky.

[illegible]

Vysvetlenie vyhodnotenia záznamu: Cyklus mal 30 dní, ideálny čas na styk bol 13.-16. DC (redší hlien). Ovulácia prebehla okolo 17. DC a poovulačná fáza trvala 13 dní (zdravá dĺžka). Ide o zdravý cyklus s potvrdenou ovuláciou a dostatočne dlhou poovulačnou fázou.

ZHRNUTIE SLEDOVANIA CYKLU

Fázy cyklu: Menštruačný cyklus sa delí na dve fázy oddelené ovuláciou (uvoľnením vajíčka). Dĺžka prvej fázy býva variabilná - závisí od toho, ako dlho bude trvať vajíčku dozrieť. Dĺžka druhej fázy by mala byť v zdravom cykle 12-16 dní.

Plodné obdobie: Dĺžku plodného obdobia stanovuje životnosť spermií, životnosť vajíčka a cervikálny hlien, ktorý pomáha spermiam prežiť a dostať sa bližšie k vajíčku. Plodné obdobie trvá približne týždeň v cykle - niekoľko dní pred ovuláciou a deň po nej. V tomto období môže styk viesť k otehotneniu.

Cervikálny hlien: Je prirodzený znak plodnosti, ktorý sa v priebehu cyklu mení. Pozorujeme ho na toaletnom papieri či spodnej bielizni, aj s pocitom vlhka, a jeho konzistenciu zapisujeme do záznamovej tabuľky. S blížiacou sa ovuláciou hlien redne, a po ovulácii sa opäť zahusťuje.

Bazálna telesná teplota (BTT): Ide o kľudovú teplotu tela meranú ráno po zobudení v telesnej dutine. Nameraná teplota sa zaokrúhľuje podľa STM a zapisuje do záznamovej tabuľky aj s časom merania a prípadnou okolnosťou, ktorá mohla teplotu ovplyvniť. Teplota sa po ovulácii zvyšuje, a tak vieme aj vďaka nej s pravidlami STM spätne potvrdiť, že ovulácia v cykle už skutočne prebehla.

Ideálny deň styku pre otehotnenie: Najväčšia šanca otehotnieť je zo styku pár dní pred ovuláciou. Tieto dni je možné rozpoznať ťažným, priehľadným až riedkym hlienom s pocitom mokra či klzka pri utretí. Takýto hlien značí, že sa blíži ovulácia, a práve prebiehajú potenciálne najplodnejšie dni v cykle.

ZHRNUTIE ZDRAVIA CYKLU

Zdravie cyklu: To, či je cyklus z hľadiska STM zdravý, značí najmä prebehnutie ovulácie a zdravá dĺžka poovulačnej fázy. Tá sa počíta od prvého dňa vzostupu BTT do posledného dňa cyklu. V zdravom cykle by mala trvať aspoň 12 dní. Ak je kratšia, môže to značiť nedostatok progesterónu, ktorý je dôležitý pre zahniezdenie a udržanie tehotenstva.

Problém s cyklom: Ak je v cykle problém s tvorbou či vyhodnotením hlienu, určením plodných dní, prebehnutím ovulácie, krátkou poovulačnou fázou či akýkoľvek iný problém so sledovaním či vyhodnotením cyklu, je odporúčané záznam skonzultovať s odborníkom.

Tehotenský test: Tehotenský test je odporúčané robiť najsťôr 14. deň vzostupu teploty. Tehotenstvo je možné identifikovať aj bez testovania - pokiaľ je poovulačná fáza dlhšia ako 18 dní, ide na 99 % o tehotenstvo (jupí!).

ÚSPECHY, KU KTORÝM SA MÔŽETE PRIDAŤ ❤️

Strašne sa bojím si spraviť test , po 8 rokoch snahy sa už tak bojím bieleho testu 😞



Je to tam že



Bože ja tak ďakujem za váš čas, vasu stránku . Vďaka vám som sa naučila zistiť kedy mám ovuláciu 🙏 veľmi veľmi vám ďakujem

A tak ako som Vám oznamovala moje tehotenstvo, ktoré sa podarilo aj vďaka Vaším informáciám a symptotermálnej metóde sa už mesiac tešíme z našej malej princezny ❤️❤️
Ďakujeme ❤️



Ahoj Miska, píšem po našich konzultáciách a chcem sa veľmi podakovať, lebo dnes rano vyzeral test takto 😊 Je to niečo úžasné, obrovská vďaka za tvoj profil a čas na kurze aj konzultáciách. Veľmi sa z toho teším, že to zrazu tak pomohlo. Budem ťa odporučiť každému koho stretnem, naozaj ďakujeme. ❤️🙏👩



Dobrý deň, ďakujem za vysvetlenie, rada by som Vám dala update, dnes ráno som mala pozitívny test :) a príkladám pokračovanie predošlého grafu ktorý som poslala



Ďakujem krásne 💖🌟 áno určite môžete, budem rada, a rada dám ďalším ženám s PCOS nádej :) ❤️

Dobrý deň, minulý týždeň ste mi robili konzultáciu ohľadne grafu. Teplota sa drží a včera sa ukázali dve čiarky. 🙏 Po dvoch neúspešných IVF cykloch a 5,5r snaženia. ❤️ Náš malý zázrak.

Dobrý den. Já mám podobný příběh. Taky PCOS a díky STM metodě teď těhotná 15ty týden. ❤️
Ovulace až kolem 40tého dne cyklu! Ale podařilo se a je to krásný pocit! Díky za to, co děláte! 💖



Držím palce pri sledovaní cyklu! Nech je aj Vám sympto-termálna metóda nápomocná na ceste k vytúženému dieťatku. V prípade otázok či záujmu o spoluprácu online alebo osobne na klinike, ma neváhajte kontaktovať alebo sa priamo prihlásiť do kurzu sledovania cyklov, ktorý sa podrobne venuje sledovaniu cyklov aj pri snahe otehotnieť.

Ing. Michaela Šenková
certifikovaná lektorka STM
Own Your Cycle

Dátum - prvý deň cyklu:

deň	mesiac	rok
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Cyklus číslo:

Miesto merania:

ústa	pošva	konečník
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Použitý teploter:

klasický	digitální
----------	-----------

Za posledných 12 cyklov:

deň najskoršieho vzostupu teploty	
minus 8	
z cyklu č.	
dĺžka najkratšieho cyklu	
minus 20	
z cyklu č.	

V tomto cykle:				
deň vrcholu hlienu				
1. deň vzostupu teploty				
dĺžka celého cyklu				
dĺžka druhej fázy				

Prajete si v tomto cykle otehotnieť?

áno	nie	?
-----	-----	---

[illegible]