

BIRUTĖ OBELENIENĖ
ANDRIUS NARBKOVAS
VIRGILIJUS RUDZINSKAS
GINTAUTAS VAITOŠKA
DANIELIUS SERAPINAS
DALIA RAILAITĖ
GERIMANTAS ČERKAUSKAS

VAISINGUMO
PAŽINIMAS
IR NATŪRALUS
ŠEIMOS
PLANAVIMAS



Vadovėlis skirtas visų studijų pakopų studentams, studijuojantiems jaunimo rengimo šeimai, bioetikos, lytiškumo etikos, šeimos santykių, šeimos sveikatos, moralinės teologijos dalykus, taip pat natūralaus šeimos planavimo mokytojams, pedagogams, socialinio darbo specialistams, sveikatos apsaugos specialistams, dirbantiems jaunimo ugdymo ir šeimos sveikatos srityse.

ISBN 978-9955-12-682-9

Vadovėlis



VYTAUTO DIDŽIOJO
UNIVERSITETAS

Leidykla

Birutė Obelenienė
Andrius Narbekovas
Virgilijus Rudzinskas
Gintautas Vaitoška
Danielius Serapinas
Dalia Railaitė
Gerimantas Čerkauskas

Redaktorė Vita Antonienė
Maketuotoja Irena Sabaliauskaitė

TURINYS

Įvadas.....	6
I dalis. ANTROPOLOGINIAI VAISINGUMO PAŽINIMO PAGRINDAI	9
1 skyrius. Žmogaus lytiškumo samprata.....	10
1.1. Žmogus – lytiškas asmuo.....	10
1.2. Žmogaus lytiškumo prasmė	12
1.3. Lytiškumo skleidimosi plotmės žmogiškojoje būtyje.....	17
1.4. Lytiškumo ir lytinio potraukio raiškos santykis	20
1.5. Vyro ir moters lytinio potraukio raiškos skirtumai	25
1.6. Skaistumas ir kūno kalba	26
2 skyrius. Atsakinga tėvystė (motinystė) ir biotechnologijos	32
2.1. Atsakingos tėvystės (motinystės) samprata	32
2.2. Santuokinio lytinio akto samprata.....	34
2.3. Vaisingumo pažinimo ir kontracepcijos moraliniai skirtumai.....	37
2.4. Reprodukcinų technologijų taikymo ir prokreacijos moralinis skirtumas	42
II dalis. PSICHOLOGINIAI VAISINGUMO PAŽINIMO ASPEKTAI.....	49
3 skyrius. Santuoką laiminanti vaisingumo paslaptis.....	50
3.1. Gimties galia	50
3.2. Vaikai įprasmina tėvų meilę.....	51
3.3. Gausios šeimos privalumai.....	52
3.4. Susilaikymo psichologija.....	54
3.5. Mitas apie seksualinės iškrovos būtinybę	54
3.6. Susivaldymas natūraliai planuojant šeimą.....	58
3.7. Kas pajėgia susivaldyti? Apibendrinimas susivaldymo tema.....	61
4 skyrius. Psichologiniai ir dvasiniai natūralaus šeimos planavimo privalumai.....	64
4.1. Natūralaus šeimos planavimo privalumai.....	64
4.2. Mažesnis skyrybų dažnumas naudojant NŠP	67
4.3. Kaip įveikti sunkumus natūraliai planuojant šeimą	68

III dalis. BIOLOGINIAI VAISINGUMO PAŽINIMO PAGRINDAI.....	71
5 skyrius. Vyro ir moters prokreaciniai skirtumai	72
5.1. Žmogaus vaisingumo sistema	72
5.2. Moters vaisingumo sistema	74
5.3. Vyro vaisingumo sistema.....	83
5.4. Bendras sutuoktinių vaisingumas	86
6 skyrius. Menstruacinis ciklas ir vaisingumo požymiai	91
6.1. Menstruacinis ciklas.....	91
6.2. Gimdos kaklelio gleivės ir jų kitimai	97
6.3. Gimdos kaklelio kitimai ir jų stebėjimas	108
6.4. Bazinė kūno temperatūra	109
6.5. Papildomi požymiai.....	113
IV dalis. VAISINGUMO PAŽINIMAS IR ŠEIMOS PLANAVIMAS.....	117
7 skyrius. Šeimos planavimo samprata ir metodai	118
7.1. Šeimos planavimo samprata	118
7.2. Vaisingumo pažinimu pagrįstų metodų klasifikacija	120
7.3. Vaisingos fazės ribų nustatymas simptoterminiu metodu	121
8 skyrius. Viensimptomiai natūralaus šeimos planavimo metodai.....	132
8.1. Kalendorinis metodas.....	132
8.2. Temperatūrinis metodas	134
8.3. Billingso ovuliacinis metodas	136
8.4. Dviejų dienų metodas.....	140
8.5. Vaisingos fazės nustatymas instrumentiniu būdu	141
8.6. Vaisingumo pažinimo ir NŠP metodų veiksmingumas.....	143
V dalis. VAISINGUMO PAŽINIMAS IR MOTERS SVEIKATA.	
ŠEIMOS PLANAVIMAS NETIPINĖSE SITUACIJOSE.....	149
9 skyrius. Vaisingumo pažinimas netipinėse situacijose	150
9.1. Skirtingi menstruacinio ciklo tipai.....	150
9.2. Vaisingumo pažinimas kaip ligų prevencija.....	155
10 skyrius. Vaisingumo pažinimas ir šeimos planavimas po gimdymo	158
10.1. Maitinimo krūtimi svarba ir žindymo ypatumai	158
10.2. Laktacinės amenorėjos metodas.....	164
10.3. Vaisingumo atsinaujinimas ir šeimos planavimas po gimdymo	168

11 skyrius. Vaisingumo pažinimas ir hormoninė kontracepcija.....	172
11.1. Hormoninės kontracepcijos poveikis moters fiziologijai, vaisingumui ir embriono raidai	172
11.2. Hormoninių kontraceptikų poveikis renkantis vyrą	176
11.3. Šalutinis hormoninių kontraceptikų poveikis	178
11.4. Hormoninių kontraceptikų vartojimo apribojimai	181
11.5. Vaisingumo atsinaujinimas nustojus vartoti hormoninę kontracepciją	186
12 skyrius. Nevaisingumas ir siekis pastoti.....	192
12.1. Nevaisingumo apibrėžimas ir paplitimas	192
12.2. Nevaisingumo priežastys.....	193
12.3. Vaisingumo pažinimas ir nėštumo siekimas	198
13 skyrius. Vaisingumas prieš menopauzę.....	207
13.1. Vaisingumo požymių stebėjimas ir NŠP taikymas prieš menopauzę	209
Literatūra	211

ĮVADAS

Vaisingumas – natūralus, prigimtinis žmogaus gėris, kurį žmogus yra pašauktas pažinti, kaip ir visus kitus gėrius. Žmogaus prigimtis yra unikali – ji dviejų pradų: kūno (matomo) ir dvasinės sielos (nematomo), nedaloma vienvė, todėl galima teigti, jog kūnas regimai atspindi tai, kas neižvelgiama akimis, t. y. kūnas – „neregimojo slėpinio regimas ženklas“. Kitaip sakant, žmogaus kūnas, jo lytiškumas akivaizdžiai parodo neregimąją žmogaus esybę. Lytinė žmogaus sritis yra šių dviejų skirtingų pradų – kūno ir dvasinės sielos – sandūra žmoguje. Ji regimu būdu leidžia įsitikinti, kad dvi lytiškumo prasmės, dvi jo plotmės – meilės ir gyvybės perdavimo – idealiai suderintos žmoguje, kad dvi lytys – moteris ir vyras – papildo viena kitą savo privalumais ir kad žmogus nėra ir negali būti tik biologinė būtybė.

Žmogaus lytinė sistema idealiai pritaikyta sąmoningai pradėti naują gyvybę – tai rodo moters cikliniai vaisingumo svyravimai, nuolatinis atsinaujinimas ir jos organizmo pasirengimas kas mėnesį priimti naują gyvybę. Ne atsitiktinumas, bet tikslingas dėsningumas, kad moteris vaisinga tik trumpą laikotarpį, o vyras, priešingai, nuolat vaisingas. Jei ne vyro nuolatinis vaisingumas, žemėje galbūt išnyktų *homo sapiens* rūšis. Kita vertus, kintantis moters vaisingumas – galimybė situaciniams išreikšti kūno kalba meilę vienas kitam, nepriklausomai nuo to, siekiama pradėti kūdikį, ar ne. Oponentai šiuo atveju gali sakyti, kad ir gyvūnijos pasaulyje yra tam tikri poravimosi dėsniai. Tačiau nederama pamiršti – mylėti gali tik žmogus. Gyvūnai pavaldūs dauginimosi instinktui, o laukinių žvėrių ar paukščių poravimąsi lydintis švelnumas nėra meilė. Vienintelis žmogus yra protingas ir laisvas. Protingas, nes gali pažinti savo vaisingumą, ir laisvas nuo dauginimosi instinkto: jis pajėgus valdyti lytinį potraukį. Todėl tik žmogus gali susilaukti palikuonių pagal savo poreikius, o ne pagal *gamtos* diktatą. Gyvybės pradėjimas yra ne tik biologinis faktas,

tai – naujo asmens sukūrimas, naujo gyvenimo pradėjimas, taigi negali būti laikomas reprodukcija (šis terminas taikomas zoologijoje ir gamyboje). Pradedant žmogaus gyvybę dalyvauja ne tik kūnai, bet ir asmenys: moteris ir vyras, dovanodami kitam asmeniui gyvybę ir gyvenimą, realizuoja save tėvystėje ir motinystėje. Viena vertus, vaisingumas yra individuali biologinė žmogaus funkcija, kita vertus, jis neapsiriboja vienu organizmu, nes yra susijęs su trimis asmenimis: kūdikis išvysta dienos šviesą tik todėl, kad jo tėvai vaisingi. Moteris įgyvendina savo vaisingumo funkciją ir tampa motina tik per vyrą; vyras įsitikina, kad yra vaisingas, ir tampa tėvu tik moters dėka. Todėl galima teigti, jog vaisingumas peržengia individualias žmogaus organizmo ribas ir skleidžiasi trijuose asmenyse. Jis peržengia ir biologinės lyties ribas, nes tėvystė ir motinystė ne tik giliai išsiskynusi socialinėje, kultūrinėje ir dvasinėje žmogaus veiklos sferose, bet ir jungia jas į vieną visumą. Todėl žmogaus gyvybės perdavimą ir naujo asmens sukūrimą galima vadinti tik prokreacija. Šis žodis yra sudurtinis, sudarytas iš dviejų lotyniškų žodžių: *pro* – veikimas kieno nors naudai – ir *creator* – kūrėjas. Vadinasi, prokreacijos terminas, o ne reprodukcijos, atitinka žmogaus asmens orumą ir išreiškia nelygstamą žmogaus vertę – moteris ir vyras pradėdami kūdikį yra Kūrėjo pagalbininkai, nes veikia jo naudai.

Šiandieniais *gryno sekso* laikais žmogaus vaisingumui neskirta derama vieta nei sveikatos apsaugos, nei švietimo sistemose. Vaisingumas nepripažįstamas ta duotybe, kuri žmogui turėtų būti puoselėjama ir saugoma nuo pat kūdikystės. Reprodukcinė mąstysena perša mintį, jog žmogus yra tik biologinė būtybė, o vaisingumas trukdo *seksualinės saviraiškos* laisvei, todėl žmogui, kaip protingai būtybei, reikia ištaisyti šią gamtos klaidą. Ji skiepija neteisingą lytinės elgsenos sampratą: jokių seksualinių impulsų suvaržymų, išskyrus prievartą prieš kitą asmenį. Todėl nebūtina ugdyti jaunąją kartą lytinių impulsų suvaldymo dvasia, tebūtina suvaržyti prigimtinę savybę, t. y. vaisingumą. Kitaip sakant, ne žmogaus lytinė elgsena derinama prie prigimties, bet atvirkščiai. Lytinė elgsena, kaip ir bet kuri kita, yra auklėjimo dalykas. Jos išmokstama. Tačiau vaisingumas yra savybė, kurią turint gimstama ir kuri žmogui leidžia turėti palikuonių – tapti motina ar tėvu. Taigi ši ypatybė tiesiogiai susijusi dar ir su kito asmens gyvybe bei gyvenimu, todėl savaiame reikalauja atsakingo požiūrio ir elgsenos.

7 skyrius

ŠEIMOS PLANAVIMO SAMPRATA IR METODAI

7.1. Šeimos planavimo samprata

Šeimos planavimas – tai tam tikra priemonių visuma, leidžianti sutuoktiniams laisvai ir atsakingai nuspręsti, kiek ir kada turėti vaikų, atsižvelgiant į savo ir vaikų poreikius, t. y. tiek norint susilaukti kūdikio, tiek siekiant atidėti nėštumą ar daugiau nebepastoti. Pastaruoju metu šeimos planavimas suprantamas gana vienpusiškai – tik kaip nėštumo vengimas ir gana dažnai vartojamas kaip kontracepcijos sinonimas. Tokią tendenciją lėmė kelios priežastys: šeima pradedama vadinti ne tik sutuoktiniai ir jų vaikai, bet ir kartu gyvenantys nesusituokę asmenys, kurie dažniau siekia atidėti nėštumą nei pastoti. Taip pat įtaką daro kontracepcijos socialinė rinkodara, ypač tarp paauglių, kurių vienintelis tikslas – nepastoti. Prieš kelis dešimtmečius PSO ekspertai suformulavo kriterijus, kuriuos turi atitikti ideali šeimos planavimo priemonė. Pagal PSO apibrėžimą ideali šeimos planavimo priemonė turėtų (Culwell, 2009):

- būti visiškai patikima (100 proc.);
- nežaloti sveikatos;
- neveikti vaisingumo nustojus ją naudoti (vaisingumas turi atsinaujinti iš karto nutraukus naudojimą);
- netrukdyti lytiniams santykiams;
- apsaugoti nuo lytiškai plintančių ligų ir t. t.

Akivaizdu, kad nėra nė vienos kontraceptinės priemonės, kuri atitiktų visus šiuos reikalavimus. PSO nurodo pagrindinius kontracepcijos metodus. Jie skirstomi pagal veikimo mechanizmą (Gaffield, 2009):

- Hormoninė kontracepcija:
 - Sudėtiniai hormoniniai geriamieji kontraceptikai;

- Sudėtiniai hormoniniai kontraceptikai (injekcijos, žiedai, pleistrai);
- Vienkomponenčiai kontraceptikai (piliulės, implantai, injekcijos);
- Skubi kontracepcija.
- Į gimdą dedamos priemonės (IUD);
- Barjerinės priemonės (prezervatyvai, spermicidai ir diafragmos);
- Vaisingumo pažinimu pagrįsti metodai;
- Laktacinė amenorėja (LAM);
- Nutrauktas lytinis aktas (*coitus interruptus*);
- Sterilizacija (vyrų ir moterų).

Pateiktoje klasifikacijoje visi metodai, išskyrus pagrįstus vaisingumo pažinimu, skirti naudoti tik vengiant nėštumo. Vaisingumo pažinimu pagrįsti metodai ir kontracepcija labai skiriasi.

Vaisingumo pažinimas (VP) – tai savęs stebėjimo procesas, kai moteris pagal savo vaisingumo požymius nustato periodo, kada gali pastoti ribas, t. y. vaisingos fazės pradžią ir pabaigą.

Natūralus šeimos planavimas (NŠP) – tai šeimos planavimo metodai, kuriuos taikanti pora vaisingumo pažinimo būdu gautą informaciją panaudoja siekdama nėštumo arba jį atidėdama. Asmenys, norintys atidėti nėštumą ar visai nebepastoti, turi vengti lytinių santykių per vaisingą ciklo fazę (WHO, 1988, 1).

Visų pirma, vaisingumo pažinimu pagrįsti metodai nėra kontracepcija, nors gali būti taikomi ir vengiant nėštumo. Kontracepcija (lot. *contra* – prieš + (*con*)ceptio – pastojimas) yra nukreipta prieš pastojimą, o NŠP metodai priešingai: jei sutuoktiniai siekia atidėti nėštumą ar visai nebenori pastoti ir naudoja vieną iš NŠP metodų, jie išreiškia meilę vienas kitam santuokiniu lytiniu aktu per nevaisingas fazes, t. y. kai dar nėra ką apvaisinti (nebūsta kiaušialąstė) ar jau nėra ką apvaisinti (po ovuliacijos, kiaušialąstei sunykus).

Antra, NŠP naudotojai prisitaiko prie kintančio moters vaisingumo, o kontraceptiniai metodai vienaip ar kitaip trikdo vaisingumą, netgi negrįžtamai.

Trečia, vaisingumo pažinimu pagrįsti metodai yra universalūs, t. y. tin-ka tiek siekiant nėštumo, tiek jo vengiant, o kontracepcija naudojama tik nenorint pastoti.

Ketvirta, taikant NŠP būtinas sutuoktinių bendras sutarimas, sprendimus priima abu sutuoktiniai, tad šie metodai pagrįstai vadinami *šeimos planavimu*. Moteris gali vienašališkai nuspręsti naudoti daugelį kontracepcijos metodų (naudoti pleistrus, IUD, vartoti hormonines piliules). Reprodukcinę veiklą šalininkai neretai skatina tai daryti.

Penkta, NŠP nekenkia sveikatai, dauguma minėtų kontracepcijos metodų turi šalutinį poveikį. Maža to, NŠP praktikuojanti moteris stebi savo kūno ženklus, todėl gali anksti pastebėti sveikatos sutrikimus ir ligos paprastai neišsisenėja. Naudojant NŠP nereikia medicinos procedūrų, didelių finansinių sąnaudų. Visiškai neteisinga nuostata, kad NŠP tinka tik aukštesnę išsilavinimą turintiems žmonėms.

Aptariant įvairius šeimos planavimo metodus svarbu pabrėžti, jog **nėštumo nutraukimas nėra laikomas šeimos planavimo metodu**. Abortai gali turėti įtakos nėštumui ateityje, žaloja fizinę ir psichinę moters sveikatą.

7.2. Vaisingumo pažinimu pagrįstų metodų klasifikacija

Skiriamos trys menstruacinio ciklo fazės: 1. ankstyvoji nevaisinga (ikiovuliacinė); 2. vaisinga (ovuliacinė) ir 3. nevaisinga (poovuliacinė). Ciklo fazių ribas galima nustatyti keliais būdais, jie priklauso nuo to, kokie požymiai stebimi. Pagal stebimus požymius ir jų tarpusavio derinimą vaisingumo pažinimo metodai skiriami į:

- viensimptomius (jei stebimas vienas vaisingumo požymis) (žr. 7 lentelę);
- keliasimptomius (jei stebimi keli vaisingumo požymiai) (žr. 8 lentelę).

7 lentelė. Viensimptomiai metodai

Metodo pavadinimas	Metodai pagrįsti	Stebimi požymiai
Ovuliacinis (Billingso)	Stebėjimu	Gimdos kaklelio gleivių pokyčiai
Gimdos kaklelio	Stebėjimu	Gimdos kaklelio pokyčiai
Temperatūrinis	Stebėjimu	BKT kitimai

8 lentelė. Keliasimptomiai metodai

Metodo pavadinimas	Metodai pagrįsti	Stebimi požymiai
Kalkulioterminis	Stebėjimu ir skaičiavimu	BKT kitimai, ciklo trukmė
Mukoterminis	Stebėjimu	BKT ir gleivių kitimai
Simptoterminis	Stebėjimu ir skaičiavimu	BKT, gleivių kitimai, gimdos kaklelio kitimai, ciklo trukmė

Nė vienu metodu neįmanoma tiksliai nustatyti ovuliacijos momento, tačiau ciklo stebėjimo duomenys leidžia atpažinti vaisingos fazės ribas.

7.3. Vaisingos fazės ribų nustatymas simptoterminiu metodu

Vienas pagrindinių vaisingumo pažinimo ir NŠP principų – vaisingumo požymiai turi būti stebimi ir užrašomi kasdien. Kaip rodo praktika, dažniausiai NŠP nusivilia šio reikalavimo nesilaikantys asmenys. Visos NŠP mokyklos turi savus kasdienio vaisingumo požymių stebėjimo užrašus, jie priklauso nuo naudojamo metodo. Užrašai – tai specialios *ciklo stebėjimo lentelės*, lyg asmeninis dienoraštis. Lentelėje kasdien turi būti žymimi visi vaisingumo požymiai, taip pat juos galėję lemti veiksniai. Kiekvienam menstruaciniam ciklui skiriama atskira lentelė. Ciklo stebėjimo lentelę sudaro 40 dienų įrašai.

Ciklo lentelė turi tris dalis (žr. 28 pav.):

I dalis: viršutinėje lentelės dalyje pateikti duomenys apie NŠP metodų naudotoją: lentelės Nr.; metai; NŠP metodų naudojimo tikslas (norime vaiko; nusprendėme atidėti nėštumą; nusprendėme neturėti daugiau vaikų); trumpiausio ir ilgiausio ciklo trukmė dienomis; BKT matavimo vieta ir BKT matavimo laikas; žymėjimo simboliai; NŠP mokytojo pastabos; papildomos taisyklės.

II dalis: BKT matavimo reikšmės; matavimo trikdžiai; ciklo dienų numeracija;

III dalis: gleivių stebėjimo duomenys; papildomų požymių užrašai; vaisingų dienų ir lytinių santykių žymėjimas.

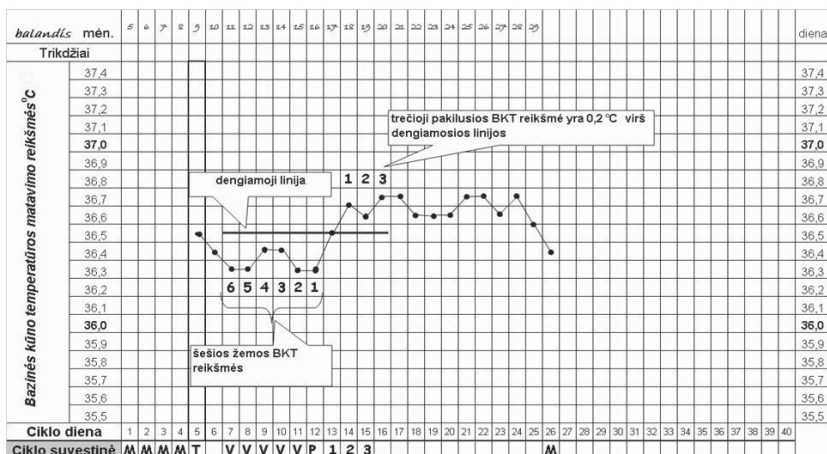
Ciklo stebėjimo lentelė pradedama pildyti pirmąją mėnesinių dieną – tai pirmoji ciklo diena. Pirmosios ciklo dienos stulpelyje pažymima mėnesio diena. Data pildoma kiekvieną dieną.

Mėnesinės žymimos **M** raide eilutėje „Ciklo suvestinė“. Būtina nurodyti visus kraujavimus ar tepimus krauju (**T**) ciklo metu.

7.3.1. Kaip matuoti ir žymėti bazinę kūno temperatūrą

BKT matavimo laikas įrašomas į grafą „Matavimo laikas“ lentelės viršuje (žr. 28 pav.). Kryželiu ar varnele žymima BKT matavimo vieta: po liežuviu; makštyje ar tiesiojoje žarnoje. Temperatūrą reikia žymėti nurodant du skaičius po kablelio (pvz., 36,40 °C), todėl patogiausia naudotis elektroniniu termometru. BKT reikšmė žymima taškeliu atitinkamos dienos lange lyje. Jei pateikiami du rodmenys po kablelio, t. y. jei termometras tinkamas matuoti BKT 0,05 °C tikslumu, tarpinę BKT reikšmę (pvz., 36,45 °C) galima žymėti ant atitinkamų lentelės linijų. Linijos lentelėje sutampa su graduota termometro skale. Temperatūros reikšmės taškeliai kasdien sujungiami linija. Ši linija vadinama *temperatūros kreive* (žr. 25 pav.). Jei kurią nors dieną temperatūra nepamatuojama, gretimi taškeliai nesujungiami.

BKT įtakos gali turėti ne tik matavimo laikas, bet ir alkoholis, peršalimas, sutrikdytas miegas, pamaininis darbas, kelionės, stresas. Minėtus veiksnius būtina žymėti grafoje „Trikdžiai“. BKT reikšmes gali iškreipti: naujas termometras (žymima simboliu NT); alkoholis (žymima A); per vėlai matuota temperatūra (PV); per anksti matuota temperatūra (PA); nemiegota naktis (N); liga arba prasta savijauta (S).



25 pav. BKT žymėjimo reikšmės ir temperatūros kreivė

BKT būtina matuoti tuo pačiu metu. Lentelėje būtina pažymėti, jei BKT matuojama ne įprastu laiku, o anksčiau ar vėliau (leistini pusės valandos nukrypimai): pamatavus vėliau, reikia sumažinti užfiksuotą temperatūros reikšmę po 0,1 °C tiek, kiek uždelsta pamatuoti valandų; pamatavus anksčiau nei įprasta, temperatūros reikšmė padidinama po 0,1 °C tiek, kiek valandų pamatuota anksčiau. Šalia pažymėtos BKT reikšmės taško būtina nurodyti matavimo laiką.

7.3.2. Kaip žymėti gimdos kaklelio gleivių kitimus

Gimdos kaklelio gleivės stebimos visą dieną, duomenys lentelėje žymimi vakare, nes moters pojūčiai ir gleivių išvaizda per dieną gali pasikeisti. Viena eilutė ciklo lentelėje skirta pojūčiui nurodyti, kita – išvaizdai aprašyti. Gleivėms apibūdinti dažniausiai naudojami simboliai: **S** – sausa, **D** – drėgna, **Š** – šlapia, **Sl** – slidu. Gleivių išvaizda žymima įrašant visą žodį, geriausiai nusakantį jų išvaizdą: *drumstos, kreminės, skaidrios, tąsios, lipnios, tamprios* ir pan.

Eilutėje „Ciklo suvestinė“ raide **P** būtinai pažymimas gleivių pikas (žr. 25 pav.). Kaip minėta, gleivių pikas nustatomas tik rytojaus dieną. Nustatant gleivių piką pojūčiai yra svarbesni nei gleivių išvaizda. *Gleivių piko diena – tai paskutinė diena, kai moteris matė skaidrias, tąsias, slidžias gleives ir (ar) jautė „slidumą“*. Pastarasis požymis, kaip buvo minėta, yra svarbesnis.

Ciklo lentelėje išskirtos grafos papildomiems vaisingumo požymiams nurodyti: jie žymimi atitinkamos ciklo dienos stulpelyje kryželiu (X) arba varnele (√). Žemiau esančios grafos paliktos tuščios (žr. 26 pav.), kad moteris galėtų įrašyti savo asmeninius papildomus požymius, tokius kaip pilvo skausmas, išoriniai pokyčiai (odos, plaukų didesnis nei įprasta riebumas), apetito ar nuotaikos svyravimai, padidėjęs ar sumažėjęs lytinis potraukis (libido). Patartina žymėti lytinių santykių dienas – taip bus galima tiksliau nustatyti pastojimo laiką.

pirma menstruacijų diena yra pirmoji ciklo diena

Piko diena žymima „P“ raide, trys dienos po jos skaičiais – 1 2 3

Ciklo diena	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		
Ciklo suvestinė	M	M	M	M	T		V	V	V	V	V	P	1	2	3																M
Gleivių stebėjimas	Pojūtis																														
	Išvaizda																														
Kita	pilvo skausmas																														

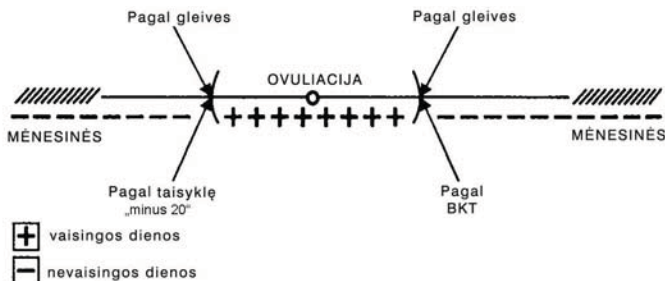
ankstyvoji nevaisinga ciklo fazė vaisinga ciklo fazė. Jos pabaiga – trečias vakaras po gleivių piko Nevaisinga ciklo fazė. Šiame cikle pastoti jau nebegalima

26 pav. Gimdos kaklelio gleivių ir papildomų požymių žymėjimo pavyzdys

7.3.3. Kiti požymiai

Naudojantis simptoterminiu metodu, vaisingos fazės ribos atpažįstamos stebint gimdos kaklelio gleivių ir BKT kitimus. Kaip papildomas rodiklis taikomas tam tikras skaičiavimas – taisyklė „Minus 20“.

Vaisingos fazės pradžia nustatoma pagal gleivių kitimą ir taikant taisyklę „Minus 20“ (remiamasi tuo požymiu, kuris pasireiškia anksčiau); pabaiga – pagal BKT pakilimą ir gleivių piką (reikia atsižvelgti į vėlesnį požymį) (žr. 27 pav.).



27 pav. Vaisingos fazės pradžios ir pabaigos nustatymas simptoterminiu metodu (Obelenienė, Rudzinskas, 2010, 15)

7.3.4. Taisyklė „Minus 20“

Taisyklė „Minus 20“ padeda apytikriai apskaičiuoti vaisingos fazės pradžią. Šia taisykle galima naudotis tik turint mažiausiai 6–12 ciklų stebėjimo duomenis, nes būtina žinoti ilgiausio ir trumpiausio ciklo trukmę dienomis.

Taisyklė „Minus 20“

Norint apskaičiuoti paskutinę ankstyvosios nevaisingos fazės dieną, iš trumpiausio ciklo (per paskutinius 6–12 mėnesių) dienų reikia atimti 20 (14+6, kur „14“ – vidutinis dienų skaičius nuo ovuliacijos iki kitų mėnesinių, „6“ – maksimalus dienų skaičius, kurias gali išgyventi spermatozoidai gimdos kaklelio gleivėse).

9 lentelėje nurodyta vienos moters 12 ciklų trukmė. Išrenkamas trumpiausios trukmės ciklas.

9 lentelė. Vienerių metų menstruacinių ciklų trukmė

Mėnuo	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Ciklo trukmė dienomis	27	28	30	28	27	29	30	29	27	27	28	29

Matyti, kad trumpiausias ciklas truko 27 dienas. Paskutinė ankstyvosios nevaisingos fazės diena apskaičiuojama taip:

$$27 - 20 = 7$$

Vadinasi, pagal taisyklę „Minus 20“ 7-a ciklo diena bus paskutinė ANF diena, o **vaisingos fazės pradžia** – kita diena po ANF paskutinės dienos, pateiktuoju atveju – 8-a.

7.3.4.1. Taisyklės „Minus 20“ taikymo apribojimai

Ši taisyklė taikoma tik turint 6–12 ciklų trukmes. Vadinasi, pirmuosius 6 ciklų stebėjimo mėnesius moteris laikoma galimai vaisinga nuo pirmosios ciklo dienos.

Naudoti taisyklę galima tik tais atvejais, jei praėjusiam cikle užfiksuotas BKT pakilimas. Jei prieš tai buvęs ciklas be BKT pakilimo (galima numanyti, kad neįvyko ovuliacija), laikoma, jog vaisinga fazė prasideda pirmąją stebimo ciklo dieną.

7.3.5. Kaip atpažinti vaisingos fazės ribas stebint gimdos kaklelio gleives

Nustatant ANF pabaigą pagal gleives, ja laikoma paskutinė diena, kai moteris juto „sausumą“ ir nematė jokių gleivių (paskutinė diena prieš pasirodant bet kokioms gleivėms), arba paskutinė diena, kai moteris juto „drėgnumą“ ir stebėjo nesikeičiančias gleives. Jei ši diena būna anksčiau nei apskaičiuota pagal taisyklę „Minus 20“, *vaisingos fazės pradžia* atpažinti naudojamas gleivių kitimo požymis. Jei gleivių kitimo požymis yra vėlesnis nei apskaičiuota diena remiantis taisykle „Minus 20“, vadovaujamosi pastarąja taisykle.

Vadinasi, *vaisingos fazės pradžia* pagal gleivių kitimą bus pirmoji diena, kai moteris pastebi gleives („sausos“ ANF atveju) ar besikeičiančias gleives („drėgnos“ ANF atveju).

Vaisingos fazės pabaiga nustatoma pagal gleivių piką. (Kaip minėta, gleivių pikas – paskutinė diena, kai moteris juto „slidumą“ ir (ar) matė skaidrias, tąsias, slidžias gleives). Vaisingos fazės pabaiga yra trečias vakaras po gleivių piko.

7.3.6. Vaisingos fazės ribų nustatymas matuojant BKT

BKT pakilimas fiksuojamas tada, kai BKT reikšmės tris rytus iš eilės yra aukštesnės už prieš tai buvusias šešias žemos BKT reikšmes, o trečioji pakilusios BKT reikšmė būtinai yra bent jau 0,2 °C aukštesnė už aukščiausią, prieš tai buvusių šešių žemos BKT reikšmių rodmenį. Norint nustatyti pakilusios temperatūros reikšmes, kiekviena nauja užfiksuota reikšmė kasdien lyginama su prieš tai buvusiomis šešiomis. Į staigius temperatūros šuolius ar kritimus nekreipiama dėmesio ir jie neskaičiuojami. Jei taikant šias taisykles BKT pokyčio neįmanoma atsekti, reikia toliau stebėti BKT ir vertinti jos pokyčius.

Taikant simptoterminį metodą užtenka nustatyti, kada pirmoji ir antroji pakilusios BKT reikšmės būna virš dengiamosios linijos, o trečioji mažiausiai 0,2 °C virš jos. Dengiamoji linija:

- brėžiama ciklo lentelėje, temperatūros žymėjimo dalyje, per aukščiausią žemos BKT reikšmės tašką,
- brėžiama virš šešių be trukdymų pamatuotų paskutinių žemos BKT taškų, kad būtų galima atskirti juos nuo pakilusios temperatūros reikšmių;
- prieš BKT pakilimą turi būti užfiksuoti mažiausiai 6 žemos BKT taškai (žr. 28 pav.).

Jei paaiškėtų, kad tarp trečiosios pakilusios BKT reikšmės ir dengiamosios linijos skirtumas nesiekia $0,2\text{ }^{\circ}\text{C}$, tektų laukti 4-osios BKT reikšmės.

Vaisingo laikotarpio pabaigą nustatyti lengviausia. Stebimi temperatūros pokyčiai ir gleivių piko požymių kitimas: nevaisingas laikotarpis po ovuliacijos prasideda arba trečią vakarą po gleivių piko, arba trečią pakilusios BKT vakarą (skaičiuojant nuo pirmosios pakilusios BKT reikšmės virš dengiamosios linijos). Atsižvelgiama į tai, kuris požymis pasireiškė vėliau (žr. 28 pav.).

7.3.7. Vaisingos fazės nustatymo taisyklės

Pagal simptoterminio metodo taisykles užpildyta lentelė pavaizduota 28 pav. Šie užrašai ir žemiau pateiktos taisyklės padės nustatyti vaisingos fazės ribas:

1. Atkreipkite dėmesį į lentelės numerį kairiajame stebėjimų lapo kampe (lentelės numeris atitinka stebėtų ciklų skaičių). Norint taikyti taisyklę „Minus 20“, reikia turėti ne mažiau kaip 6 ciklų duomenis. Pavyzdyje pateikta lentelė Nr. 13, t. y. tryliktas stebimas ciklas. Vadinasi, nustatant vaisingos fazės pradžią galima taikyti taisyklę „Minus 20“.

2. Patikrinkite, ar praėjusiam cikle buvo užfiksuotas BKT pakilimas. Jei menstruacinis kraujavimas nėra tikros mėnesinės (praėjusiam cikle buvo BKT pakilimo) ar ciklai tik pradedami stebėti, vaisingos fazės pradžia laikoma pirmoji ciklo diena. Pateiktame pavyzdyje pažymėta, kad praėjusiam cikle BKT buvo pakilusi.

3. 28 pav. pateiktoje ciklo stebėjimo lentelėje taikant taisyklę „Minus 20“ apskaičiuota, jog šešta diena yra paskutinė ankstyvosios nevaisingos (ikiovuliacinės) fazės diena.

4. Kadangi gleivės pasirodo tik 7-ą ciklo dieną, remiantis taisykle „Minus 20“ vaisingos fazės pradžia yra 7-oji ciklo diena.

5. BKT kreivės interpretacija. Akivaizdu, kad šiame cikle nustatytas BKT pakilimas (16-ą ciklo dieną) yra vaisingos fazės pabaiga. Nevaisinga (poovuliacinė) fazė turėjo prasidėti 3-iąją vakarą pakilus BKT, t. y. 17-ą ciklo dieną. Tačiau būtina atsižvelgti ir į gleivių kitimo požymius, ir remtis vėlesniu požymiu.

6. Gleivių pikas pateiktoje ciklo stebėjimo lentelėje nustatytas 12-ą ciklo dieną. Vadovaujantis gleivių kitimo požymiu vaisingos fazės pabaiga yra trečias vakaras po nustatyto gleivių piko, t. y. 15-os ciklo dienos vakarą, bet BKT pakilimas užfiksuotas diena vėliau, todėl nevaisinga (poovuliacinė) fazė prasidėjo **16-os ciklo dienos vakarą** (lėmė vėlesnis požymis).

Lentelės nr.	13	Metai	2010																																							
Informacija apie buvusius ciklus		BK Temperatūros matavimas		Sutuoktinių Intencija																																						
Trumpiausias ciklas per praėjusius 6-12 mėnesius	26	Matavimo laikas	7 val.	Siekiame nėštumo																																						
Minus 20°	6		X po liežuviu	Norime atidėti																																						
Praėjusio mėnesio cikle BKT pakilo: taip x ne		Matavimo vieta	makštyje	Norime nebepastoti																																						
<small>*neskaičiuokite, jei praėjusio mėn. cikle BKT nepakilo</small>			tiesiojoje žarnoje																																							
Gleivių stebėjimai :		BKT matavimo trikdžiai:	Ciklo suvestinė:																																							
<i>Pojūčiai</i>																																										
S sausa		NT naujas termometras	M menstruacijos	15 santuokinį aktą pažymėkite ciklo dieną apvesdami apskritimu																																						
D drėgna		A alkoholis	T tepimas																																							
Š šlapia		PV per vėlai	V vaisingos dienos																																							
SI slidu		PA per anksti	P piko diena																																							
Jūsų simboliai:		BN bemiegė naktis	1 pirmą dieną po piko																																							
		L liga/boga savijauta	2 antrą dieną po piko																																							
			3 trečią dieną po piko																																							
NŠP mokytojo pastabos ir papildomos taisyklės																																										
balandis mėn.	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	diena	
Trikdžiai																																										
Bazinės kūno temperatūros matavimo reikšmės C	37,4																																							37,4		
	37,3																																								37,3	
	37,2																																								37,2	
	37,1																																								37,1	
	37,0																																									37,0
	36,9																																									36,9
	36,8																																									36,8
	36,7																																									36,7
	36,6																																									36,6
	36,5																																									36,5
	36,4																																									36,4
	36,3																																									36,3
36,2																																									36,2	
<p>Vaisingos fazės pradžia - 7-toji ciklo diena. Ji nustatyta vadovaujantis dviem kriterijais: "minus 20" taisyklė ir gleivių požymių</p> <p>16-tosios ciklo dienos vakaras - nevaisingos fazės pradžia. Ji nustatyta vadovaujantis velosniu požymių</p>																																										
35,6																																									35,6	
35,5																																									35,5	
Ciklo diena																																										
Ciklo suvestinė																																										
Gleivių stebėjimai	Pojūtis	M	M	M	M	T	V	V	V	V	V	P	1	2	3	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	M		
	Išvaizda						S	D	D	0n	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	D	
	Kita																																									
	<i>pilvo skausmas</i>																																									

28 pav. Užpildytos ciklo lentelės pavyzdys (Obelenienė, Rudzinskas, 2010)

7.3.8. Simptoterminio metodo taisyklės planuojant šeimą

7.3.8.1. *Siekiant nėštumo*

Jei sutuoktiniai nori susilaukti kūdikio, pirmiausia turėtų stebėti vaisingų gleivių pokyčius. BKT pakilimas rodo įvykusią ovuliaciją ir siekiant nėštumo šis požymis jau nenaudingas. Patarimas, kad lytinis aktas turi sutapti su ovuliacija, yra nevertingas. Nė vienas iš aptartų vaisingumo požymių nerodo ovuliacijos dienos – jie kalba apie vaisingą menstruacinio ciklo tarpinį. Palankiausias laikas pastoti – iki gleivių piko, kai moteris mato ar jaučia besikeičiančias gleives. Moteris turėtų labiau vadovautis tuo, „ką jaučia“, o ne tuo, „ką mato“, nes atsiradęs slidumo pojūtis rodo tinkamiausią laiką pastoti.

7.3.8.2. *Jei siekiama atidėti nėštumą ar visai vengiama pastoti*

Esant svarbioms priežastims, šeimos nusprendžia atidėti nėštumą, o labai ypatingais atvejais – visai nepastoti. Tokiais atvejais sutuoktiniams reikėtų nuosekliai laikytis šių taisyklių:

1. Penktą ciklo dieną pradėti rytais matuoti BKT. Kiekvieną dieną stebėti gleivių požymius („ką matau“ ir „ką jaučiu“ – pastarasis požymis svarbesnis). Termometro rodmenis būtina užsirašyti ciklo stebėjimo lentelėje kiekvieną rytą, gleivių stebėjimus – kiekvieną vakarą.

2. Vaisingos fazės pradžia atpažįstama pagal gleivių požymius ir, jei jau galima naudotis, pagal taisyklę „Minus 20“. Jei remiantis gleivių požymiais nustatyta vaisingos fazės pradžia nesutampa su nustatyta pagal taisyklę „Minus 20“, būtina vadovautis ankstesniu požymiu.

3. **Visos vaisingos fazės metu privaloma susilaikyti nuo lytinių santykių. Tai viena pagrindinių sąlygų siekiant NŠP metodo veiksmingumo.** Deja, šios sąlygos dažnai nesilaikoma. Netgi PSO šeimos planavimo vadovėlyje pateikta klaidinga informacija, esą nustačius vaisingą fazę galima naudoti barjerines priemones (WHO, 2007, 252).

4. Vaisingos fazės pabaigą padeda atpažinti:

- *gleivių pikas*: trečias vakaras po gleivių piko – vaisingos fazės pabaiga;
- *BKT pakilimas*: jei visos pakilusios be trukdžių BKT reikšmės yra virš dengiamosios linijos, o trečioji bent 0,2 °C aukščiau, tai trečias pakilusios temperatūros vakaras yra nevaisingos fazės pradžia.

5. Būtina sulaukti abiejų nevaisingos fazės pradžią patvirtinančių ženklų. Jei jie nesutampa, reikia vadovautis vėlesniu požymiu.
6. Nevaisingos fazės metu jokių apribojimų nėra.

Savikontrolės klausimai

1. Apibūdinkite vaisingumo pažinimo sampratą.
2. Pateikite natūralaus šeimos planavimo apibrėžimą pagal PSO.
3. Kodėl NŠP metodai nėra kontracepcija, nors ir gali būti naudojami siekiant atidėti nėštumą ar visai vengiant pastoti?
4. Kuo skiriasi viensimptomiai ir keliasimptomiai NŠP metodai?
5. Kaip nustatyti vaisingos fazės pradžią pagal taisyklę „Minus 20“ naudojant simptoterminį metodą? Kokie yra taisyklės „Minus 20“ taikymo apribojimai?
6. Kaip atpažinti vaisingos fazės pradžią remiantis taisykle „Minus 20“ ir gleivių kitimo požymiu?
7. Kas yra bazinė kūno temperatūra? Išvardykite BKT matavimo taisykles.
8. Kaip nustatomas BKT pakilimas? Kaip brėžiama dengiamoji linija ir ką ji padeda nustatyti?
9. Kaip atpažinti vaisingos pradžios pabaigą naudojantis BKT pakilimu ir gleivių piko požymiais?

Savarankiško darbo užduotis

Nustatykite vaisingos fazės ribas pagal taisyklę „Minus 20“, remdamiesi BKT pakilimu, gleivių kitimo požymiu ir gleivių piko požymiu pateiktame pavyzdyje.

Papildomi duomenys: ciklo lentelės Nr. 15. Praėjusiame cikle BKT nepakilo. Moteris siekia atidėti nėštumą ir BKT matuoja po liežuvio 7 val. ryte.