Wychowanie do życia w rodzinie. Klasa II A

Temat: **Zgodnie z naturą czyli o metodach rozpoznawania płodności.**

Cykl owulacyjny.

Jego długość określa się licząc od pierwszego dnia miesiączki do ostatniego dnia przed miesiączką, najczęściej jest to od 24 do 36 dni (średnio 28).

Etapy:

- w jajniku rośnie i dojrzewa pęcherzyk jajowy, produkując estrogeny,

- dojrzały pęcherzyk pęka, uwalniając komórkę jajową, proces ten nazywamy owulacją lub jajeczkowaniem,

- jajeczko dostaje się do lejka jajowodu i przesuwa się w kierunku macicy,

- gdy nie dochodzi do zapłodnienia, jajeczko obumiera po około 24 godzinach,

- z resztek pękniętego pęcherzyka jajnikowego tworzy się ciałko żółte, które produkuje progesteron,

- po około dwóch tygodniach ciałko zanika.

Jajeczkowanie dzieli cykl na dwie fazy: pierwszą - pęcherzykową i drugą -fazę ciałka żółtego. Pierwsza jest zmienna i może trwać raz dłużej, innym razem krócej. Druga jest bardziej stała i trwa u danej kobiety od 12 do 16 dni. Cykle różnią się więc długością pierwszej fazy.

Pierwsza faza charakteryzuje się przypływem sił witalnych i wysokim poziomem energii, kobieta z zapałem podejmuje się różnych zadań, z optymizmem patrzy na życie. W drugiej fazie energia opada, kobieta często ma chęć na ograniczenie aktywności i spokojny odpoczynek. Pod koniec cyklu kobiety bywają rozdrażnione, zmęczone, mają wahania nastrojów.

Gdy nie dochodzi do zapłodnienia, pojawia się miesiączka, czyli złuszczanie błony śluzowej macicy.

Oznaczanie płodności i niepłodności.

Płodność mężczyzny jest ciągła. Męski organizm produkuje plemniki w ogromnych ilościach – od okresu dojrzewania praktycznie do końca życia. Szczyt płodności przypada na około 35 rok życia.

Płodność kobiety w cyklu trwa tyle, ile życie komórki jajowej, czyli do 24 godzin. Wiadomo jednak, że plemniki przezywają w drogach rodnych kobiety w obecności śluzu płodnego do 7 dni. Oznacza to, że współżycie seksualne podjęte np. 5 dni przed owulacją może prowadzić do zapłodnienia, plemniki „poczekają” na komórkę jajową, więc zapłodnienie nie musi dokonać się bezpośrednio po akcie seksualnym, może kilka dni później. W przypadku braku śluzu płodnego plemniki giną bardzo szybko.

Pod względem płodności cykl kobiecy możemy podzielić na trzy fazy:

- fazę niepłodności przedowulacyjnej względnej,

- fazę płodności (okołoowulacyjną),

- fazę niepłodności poowulacyjnej bezwzględnej.

Aby wyznaczyć te fazy należy znać **wskaźniki płodności**. Kobieta może je zaobserwować w okresie okołoowulacyjnym. Główne objawy to:

- zmiany podstawowej temperatury ciała (wzrost o ok. 0,2 - 0,5°C w drugiej fazie)

- zmiany w szyjce macicy (miękka – twarda),

- występowanie śluzu estrogenozależnego (płodnego),

U niektórych kobiet może być dodatkowo:

- ból owulacyjny,

- wrażliwość piersi,

- dyskomfort w jamie brzusznej,

- zmiana nastroju (najczęściej wzmożona pobudliwość).

Korzyści z obserwowania cyklu:

- możliwość wyboru najkorzystniejszego momentu poczęcia dziecka,

- możliwość uniknięcia poczęcia, gdy się go nie planuje,

- znajomość dokładnej daty poczęcia,

- odróżnienie objawów fizjologicznych od patologicznych,

- możliwość diagnozowania niektórych zaburzeń,

- akceptacja własnej płodności,

- ekologiczny i zgodny z natura styl życia,

- życie zgodnie z wyznawanym systemem wartości.

