

## MATERIAŁY DO ROZDZIAŁU 4

### Mały przegląd metod regulacji płodności

#### Mały przegląd metod antykoncepcyjnych

**Metoda bariery** (kondom, kondom żeński, kapturek dopochwowy) nie pozwala plemnikom dostać się do dojrzałej komórki jajowej. Wysoka skuteczność, choć zależna od użytkownika.

**Spirala (wkładka domaciczna)** umieszczana jest w macicy. Spirala z dodatkiem miedzi nie pozwala na zapłodnienie czyniąc plemniki nie funkcjonalne poprawnie, natomiast jeśli mimo to dojdzie do zapłodnienia, wpływa tak na wyścielisko, że zapłodniona komórka jajowa nie może się przyczepić i ginie. Spirala hormonalna zawiera Lewonorgestrel. Ten związek chemiczny zatrzymuje jajczkowanie u większości kobiet i czyni wydzieliny szyjki macicy kleiste, tak że, plemniki nie mogą się przyczepić do macicy. Śluz macicy się zmienia, tak że ewentualne zapłodnione komórki jajowe nie mogą się doczepić. To samo dzieje się przy antykoncepcji awaryjnej (pigułce po).

#### Preparaty hormonalne

Mini-tabletki, tabletki bez estrogenów, depo-provera zawierają wszystkie hormony progestageny i działają w sposób podobny (powodują kleistą wydzielinę szyjki macicy i cieńsze wyścielisko, które nie pozwala zapłodnionym embrionom się zaczepić).

Nuva ring (krążek, wstawiany w waginie na trzy tygodnie podczas każdego cyklu), implant antykoncepcyjny (wstawiany pod skórę ramienia) i plaster mają jako główne zadanie zapobiec zapłodnieniu, ale także zawierają progestageny, które sprawiają, że śluz macicy jest rzadszy i nie może przyjąć zapłodnionych już komórek jajowych. Jest niska szansa na jajczkowanie, która nie zawsze zostaje zatrzymana, dlatego zawsze jest możliwość, że zapłodnione embriony nie dostaną szansy na doczepienie się i zginą.

*Wszystkie metody antykoncepcyjne, które uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie śluzu macicy, tak żeby zapłodnione komórki (embriony ludzkie) się zaczepiły, mogą mieć efekt aborcyjny.*

**Sterylizacja** zachodzi poprzez chirurgiczne odcinanie powrózka nasiennego lub wiązanie jajowodów. Jest to metoda, która całkowicie nie pozwala na zapłodnienie, i którą ciężko odwrócić.

#### Mały przegląd naturalnych metod planowania rodziny

**Metoda Billingsów** – moment jajczkowania znajdujący jest poprzez obserwowanie wydzieliny wagi. Przezroczysta, lejąca się i elastyczna wydzielina oznacza dni płodne, gęsta wydzielina lub jej brak oznacza dni bezpłodne. Konieczna jest obserwacja 3-6 cykli by dobrze poznać metodę.

**Metoda mierzenia temperatury** – moment jajczkowania znajdujący jest poprzez mierzenie temperatury ciała każdego rana o tej samej porze, termometrem, który pokazuje dziesiąte części liczby. Podczas jajczkowania temperatura ciała kobiety wzrasta o kilka dziesiątych. Tutaj także potrzeba 3-6 cykli, aby dobrze poznać metodę. Można również kupić komputery płodności,

bazowane na mierzeniu temperatury, które, będące proste w użyciu, podają moment jajczkowania w 99 % dokładności, od 2-3 miesięcy od zarejestrowania.

**Metoda mierzenia hormonów** – poziom estrogenu i progesteronu w moczu jest mierzony za pomocą narządu „uristix”, miarki moczu, oraz mini-komputera. Obydwa ulegają zmianie wraz z występowaniem płodności w cyklu kobiety i podają bardzo dokładny moment owulacji.

**Metoda symptomatyczna oraz inne metody złożone** – używają różnych sposobów pomiar by określić model jajczkowania u kobiety, zazwyczaj jest to obserwacja śluzu w pochwie wraz z mierzeniem temperatury, dodatkowo uzupełniana śledzeniem innych zmian zachodzących w ciele kobiety jak np. ból podczas jajczkowania, delikatne piersi, obserwacja pracy szyjki macicy.

W ostatnich latach zostały dopracowane różne czujniki ciała, dopasowane do metod podanych powyżej. Czujniki te zbierają i sortują informacje, którą można odczytać na komputerze, czytniku lub telefonie.

*Wszystkie metody naturalne biorą pod uwagę indywidualne różnice w cyklu kobiet. Nie zaburzają też naturalnego balansu hormonów. Biorą również one pod uwagę to, że plemniki mężczyzny mogą pozostać kilka dni u kobiety po współżyciu. Większość podanych metod jest prostych w użyciu, potrzeba jednak uważnie ich przestrzegać. Można na przykład poprosić o prowadzenie wykształconego instruktora. Dobre zapoznanie się z metodą trwa mniej więcej 3-6 cykli, tak aby mieć prawidłowy obraz jego przebiegu u kobiety. W tym okresie dobrą rzeczą jest czekać ze współżyciem kilka dodatkowych dni, tak by się zapoznać z cyklem, przed decyzją próby zajścia w ciążę. Bardzo ważne jest ćwiczyć się w samodyscyplinie i cierpliwości w tym okresie.*