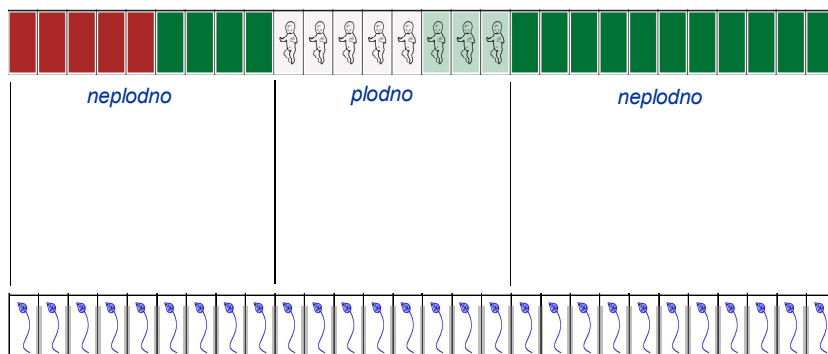


ZNANJE O PLODNOSTI I PRIMJENA U PLANIRANJU OBITELJI (Billingsova ovulacijska metoda)

Sadržaj:	Str.
1. Plodnost žene i muškarca	1
2. Ženski spolni sustav	2
3. Menstruacijski ciklus	3
4. Duljina ciklusa	8
5. Utjecaj hormona na raspoloženje	9
6. Praćenje i bilježenje znakova vlastite plodnosti	9
7. Osnovno obilježje neplodnosti	11
8. Pravila za odgađanje (izbjegavanje) trudnoće	12
9. Pravila za postizanje trudnoće	14
10. Ciklusi s odgođenom ovulacijom (dugi ciklusi)	14
11. Česta pitanja	16

1. Plodnost žene i muškarca

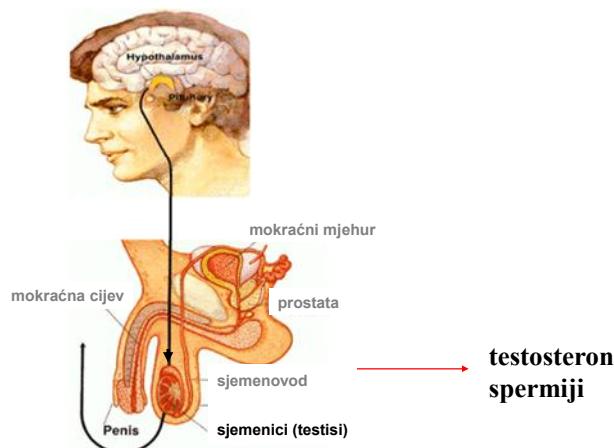
Plodnost žene ili muškarca je njihova biološka sposobnost stvaranja i rađanja novog ljudskog bića. Par je plodan i može zajednički stvoriti novi život ako su plodni i muškarac i žena.



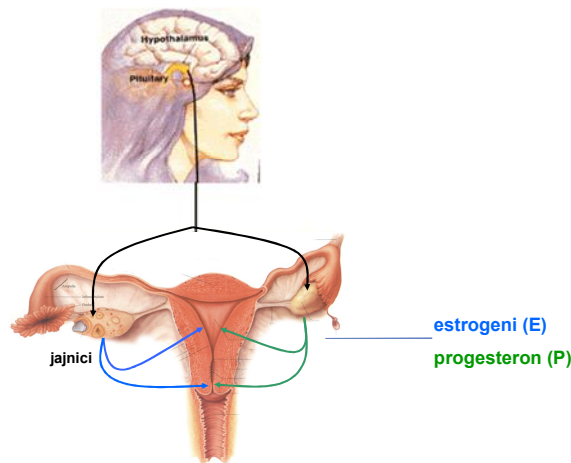
Muškarac je stalno, kontinuirano plodan, njegova plodnost je stalna, od puberteta pa sve do starosti.

Žena nije uvijek plodna. Ženska plodnost je periodična, ciklička. Nakon što dobije prvu menstruaciju djevojka/žena prolazi kroz mjesečne cikluse. Ciklus počinje menstruacijom (crvena boja) i traje u prosjeku 28 dana. Nakon prestanka menstruacijskog krvarenja žena je neplodna (zelena boja), zatim slijedi plodno razdoblje (bijela boja), pa opet neplodno (zelena boja). Plodno razdoblje, vrijeme u kojem žena može zatrudnjeti je otprilike u sredini ciklusa, između dvije menstruacije. Žena to plodno razdoblje može prepoznati, što ćemo vidjeti kasnije.

Spolni procesi se i kod muškaraca i kod žena pokreću iz mozga. Mozak kontrolira rad spolnih žlijezda: hipotalamus (dio mozga) kontrolira rad hipofize, a hipofiza utječe na aktivnost spolnih žlijezda. Spolne žlijezde imaju dvije funkcije: izlučuju spolne hormone i stvaraju spolne stanice. One su različite kod muškaraca i kod žena.



Muške spolne žlijezde nazivaju se **testisi ili sjemenici**. U njima se stalno proizvode muške spolne stanice (spermiji). U sjemenicima se izlučuje i muški spolni hormon testosteron. On ima ključnu ulogu u proizvodnji spermija, kao i u razvoju muških spolnih obilježja. Zreo muškarac proizvodi do sto milijuna spermija dnevno. Spermiji mogu izaći iz tijela tijekom spolnog odnosa (ejakulacija) ili pak spontanim, nesvjesnim izbacivanjem sjemenske tekućine u snu, tzv. noćnom polucijom. Prilikom izlaska iz tijela putem sjemenovoda i mokraćne cijevi, spermiji se pomiješaju s izlučevinama pridruženih žlijezda (prostata, sjemenski mjehurići) te zajedno s njima čine sjemensku tekućinu (spermu). Spermiji koji ne izađu iz tijela, s vremenom propadnu i razgrade se.

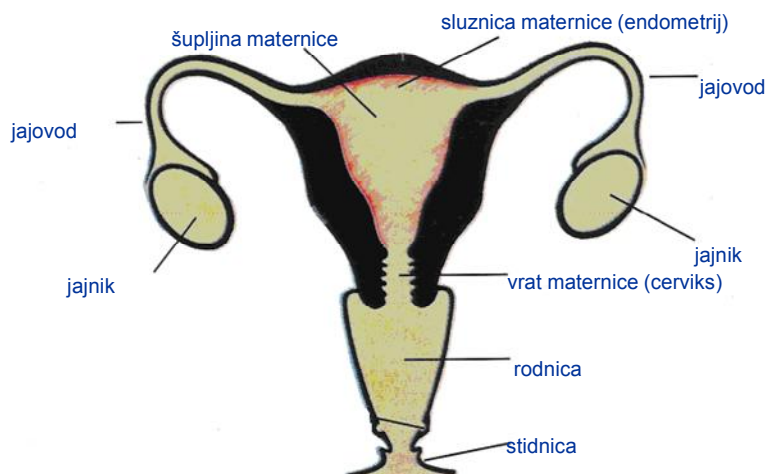


Ženske spolne žlijezde su **jajnici**. Oni izlučuju ženske spolne hormone koji se izmjenjuju tijekom ciklusa: estrogeni i progesteron. Svaki mjesec iz jajnika se oslobodi jedna zrela jajna stanica. Taj se događaj zove ovulacija (lat. *ovum* = jaje). Nakon što se oslobodi iz jajnika, jajna stanica živi oko 12 sati (najdulje 24 sata).

Novo ljudsko biće nastaje spajanjem muške i ženske spolne stanice – spermija i jajne stanice. To se zove oplodnja ili začeće. Budući da jajna stanica živi samo 12-24 sata, jedino za to vrijeme ona može biti oplodena. Kada bi samo oni spolni odnosi koji se dogode unutar tih 12-24 sata koliko živi jajna stanica rezultirali trudnoćom, vjerojatnost da se trudnoća dogodi bila bi jako mala. U nastavku je objašnjeno kako prisutnost sluzi u vratu maternice produljuje životni vijek spermija i tako značajno povećava vjerojatnost začeća.

2. Ženski spolni sustav

Ženski spolni sustav nalazi se u donjem dijelu trbuha i sastoji se od: maternice, vrata maternice (cerviksa), rodnice (vagine), dva jajovoda i dva jajnika.



U **jajnicima** se već kod djevojčice nalazi nekoliko stotina tisuća nerazvijenih jajnih stanica u „omotačima“, tzv. jajnim folikulima. Tijekom reproduktivnog života žene samo će se nekoliko stotina njih razviti i osloboditi iz jajnika. Oslobođena jajna stanica ulazi u **jajovod** i kroz jajovod putuje prema maternici. Jajovodi su poput elastičnih cijevi s proširenjem na kraju.

Maternica je mišićni organ oblika kruške. Tkivo maternice se tijekom trudnoće povećava i raste kako dijete u njoj raste. Kontrakcijama maternice (trudovima) dijete se tijekom poroda istiskuje van kroz rodnicu. S unutrašnje strane maternica je obložena sluznicom maternice (**endometrijem**). On u svakom ciklusu uvijek iznova naraste i zadeblja se, pripremajući se za prihvataj oplodene jajne stanice i trudnoću.

Cerviks drži maternicu zatvorenom i čuva je od vanjskih utjecaja, što je osobito važno u trudnoći. U cerviksu se nalaze tzv. **cervikalne kripte** u kojima se proizvodi sluz. Sluz koja se izlučuje u cerviksu je ključna za preživljavanje spermija i za prepoznavanje ženske plodnosti. Ona prolazi kroz rodnicu i izlazi na vanjski otvor rodnice koji se zove **stidnica** (vulva). Tu je žena može vidjeti i osjetiti.

3. Menstruacijski ciklus

Menstruacijski ciklus je razdoblje između dvije menstruacije (točnije, od prvog dana menstruacije do prvog dana sljedeće menstruacije). Menstruacijski ciklus možemo prikazati kao dane u nizu koji se bilježe u tablici.

Menstruacijski ciklus je podijeljen u nekoliko faza. Tijekom svake faze događaju se određene promjene i procesi u unutrašnjem spolnom sustavu žene. Ti se događaji odražavaju na vanjske promjene koje djevojka ili žena može sama vidjeti i prepoznati. Posebnu važnost imaju promjene koje se događaju na stidnici. Svoja zapažanja žena ili djevojka unosi u za to predviđenu tablicu: upisuje datum, kratki opis icjetka (izgled sluzi i osjet na stidnici) te odgovarajuću boju tj. oznaku.

3.1. Menstruacija – ljuštenje sluznice maternice

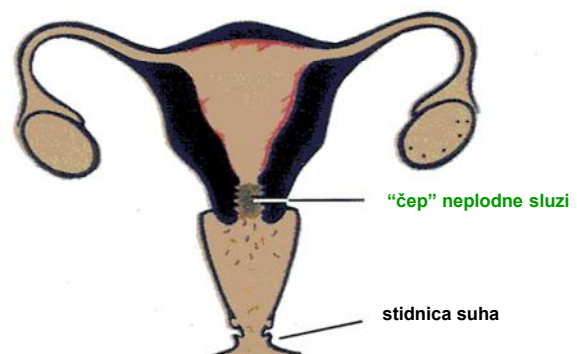
Zapažanja žene: Prvi dan menstruacijskog krvarenja upisuje se na početak novog reda u tablici i određuje kao prvi dan ciklusa. Menstruacija se označava **crvenom** bojom. Menstruacija obično traje 4-6 dana. Osjet na stidnici je vlažan zbog menstruacijskog krvarenja.

Pred kraj menstruacije krvarenje je slabije. Slabo krvarenje i tragovi krvi označavaju se crnim točkama na crvenoj podlozi.

3.2. Rano neplodno razdoblje – faza mirovanja i obnove sluznice maternice

Zapažanja žene: U vremenu **nakon menstruacije** obično slijedi nekoliko dana u kojima žena ne primjećuje nikakav iscjedak i osjeća suhoću na stidnici. Ti se dani označavaju **zelenom** bojom i oni su neplodni. Žena se nalazi u **ranom neplodnom razdoblju**:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				• • •					
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	suho tragovi krvi	suho	suho	suho	suho	



Objašnjenje: Za vrijeme menstruacije i neposredno nakon nje aktivnost jajnika je minimalna, te je razina hormona niska. U grliću maternice (cerviksu) nalazi se gusta i ljepljiva sluz koja poput nekog „čepa“ zatvara ulaz u maternicu (v. na gornjoj slici). Ona štiti maternicu od ulaska mikroorganizama.

Pored toga, ova sluz ne dozvoljava ulaz spermijima u maternicu. Ona je neprohodna za spermije i stoga **neplodna**. U nepovoljnoj sredini unutar rodnice spermiji vrlo brzo uginu (u roku od nekoliko sati). Pod mikroskopom se vidi da je neplodna sluz građena poput paukove mreže u koju se spermiji zapletu i ne mogu proći (v. mikroskopski prikaz s lijeve strane slike):



3.3. Plodno razdoblje – faza razvoja jajne stanice

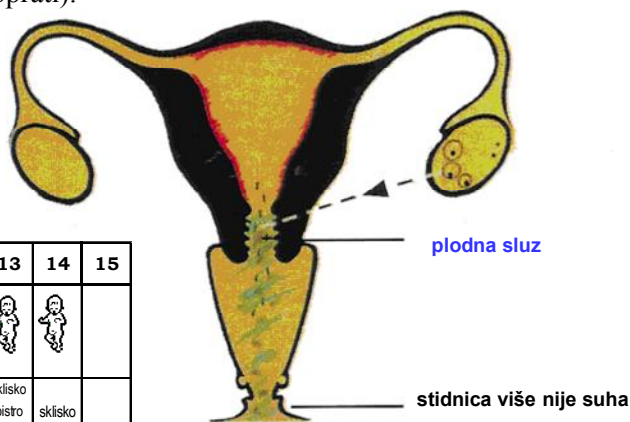
a) Promjena i razvoj plodne sluzi

Zapažanja žene: U jednom trenutku žena primijeti promjenu osjeta suhoće u osjet vlažnosti. Na stidnici primjećuje da se pojavila sluz koja se naziva plodna sluz. Stidnica je toliko osjetljiva da često žena osjeti sluz preciznije i prije nego što je vidi.

U trenutku kada se suhi osjet na stidnici promijeni u vlažni i pojavi se plodna sluz započinje **plodno razdoblje** ciklusa, razdoblje u kojem će doći do ovulacije. Žena zna da je od tog trenutka promjene pa na dalje plodna, da može zatrudnjeti ako ima spolni odnos. Ti vlažni dani sa sluzi označavaju se „bebama“ na bijeloj podlozi.

Sluz koja prva izađe je obično gusta i ljepljiva, jer prvi izađe onaj „čep“ koji je zatvarao ulaz u maternicu. Kako se ovulacija približava, žena zapaža kako sluz poprima sve plodnije karakteristike: od ljepljive, guste i mutne mijenja se prema sve rastezljivijoj, tekućijoj i skliskijoj. Postaje prozirna i bistra, izgleda poput sirovog bjelanjka. Stidnica je sve više mekana i nabreknuta. Za zadnje dane plodnosti karakterističan je osjet skliskosti na stidnici (poput ribe koja se ne može do kraja oprati).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
				••••						👶	👶	👶	👶	👶
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	suho tragovi krvi	suho	suho	suho	suho	ljepljivo gusto mutno	vlažno mutno	vlažno bistro rastez.	sklisko bistro rastez.	sklisko	



Objašnjenje: Pojava vlažnog osjeta i plodne sluzi je posljedica podizanja razine hormona. Trenutak te promjene ne može se predvidjeti, o tome „odlučuje“ hipotalamus. On pošalje signal hipofizi da potakne spolne žlijezde da se aktiviraju. U jajnicima se tada počnu izlučivati hormoni **estrogeni**. Estrogeni istovremeno utječu na više paralelnih procesa: 1) U jajniku se pod njihovim utjecajem počinje razvijati jajna stanica odnosno započinje proces koji će dovesti do ovulacije. 2) Istovremeno sa sazrijevanjem jajne stanice u jajniku, pod utjecajem estrogena počinje se u cervikalnim kriptama izlučivati drugačija vrsta sluzi, **plodna** sluz. Plodna sluz se stvara u cerviksu, spušta se niz rodnicu i izlazi na stidnici gdje je žena može vidjeti i osjetiti. 3) Pod utjecajem estrogena obnavlja se sluznica maternice.

Za razliku od neplodne sluzi iz ranog neplodnog razdoblja, **plodna sluz** koja se izlučuje u estrogenskoj fazi omogućuje spermijima prolaz u maternicu. Osim toga, ona spermije održava na životu, opskrbljuje ih hranom i čuva u cervikalnim kriptama. Spermiji u plodnoj sluzi mogu preživjeti čak 3-5 dana čekajući ovulaciju. Kada je ovulacija blizu, plodna sluz postaje vrlo pogodna za prolaz spermija, što se može usporediti kao da spermiji „jure“ po njoj kao po „autocesti“ prema jajnoj stanici da bi je oplodili. Pod mikroskopom plodna sluz oblikuje kanaliće koji podsjećaju na tu „autocestu“ (v. mikroskopski prikaz s desne strane slike):



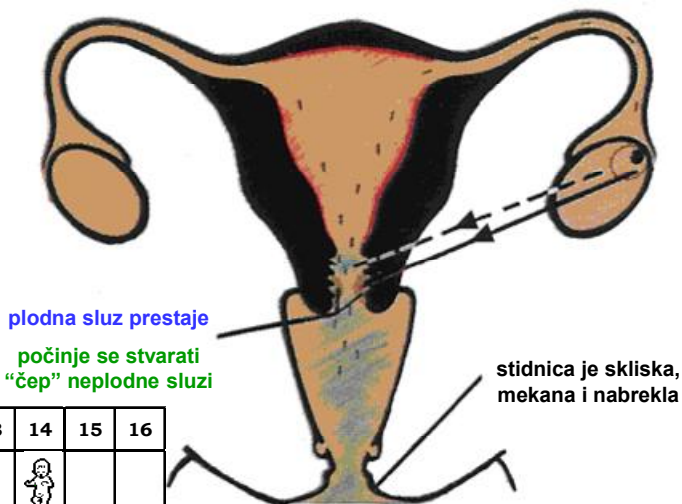
Žena je stoga plodna ne samo tijekom 12-24 sata koliko živi jajna stanica, već cijelo vrijeme kada je prisutna plodna sluz. Spolni odnos bilo kada tijekom razdoblja u kojem je prisutna plodna sluz može rezultirati trudnoćom, jer spermiji mogu preživjeti u sluzi više dana čekajući ovulaciju. Da je plodna sluz ključna za postizanje trudnoće govori činjenica da bez plodne sluzi do trudnoće ne može niti doći.

Važno je naglasiti da u plodne dane, kada je sluz prisutna na stidnici, do trudnoće može doći i bez potpunog spolnog odnosa (petting, prekinuti snošaj i sl.). Spermiji, čak i ako dođu samo u kontakt sa sluzi na vanjskom dijelu tijela (stidnici), mogu putem sluzi (kao po „autocesti“) pronaći put do jajne stanice. Zato se u primjeni ovulacijske metode, pod **apstinencijom** podrazumijeva izbjegavanje bilo kakvog genitalnog kontakta.

b) Dan vrhunca (X) – znak ovulacije

Zapažanja žene: Plodna sluz se izlučuje u trajanju od 3–5 dana, a ponekad i duže. Posljednji dan s plodnim karakteristikama sluzi zove se „**dan vrhunca**“. Vrhunac žena označava znakom **X** ispod „bebe“ na **bijeloj** podlozi. Karakterizira ga intenzivni osjet vlažnosti i skliskosti na stidnici, a sama sluz je često gotovo nevidljiva, bistra, više tekuća, vodenasta.

Međutim, na sam dan vrhunca žena ne zna da je to dan vrhunca, ne zna je li to zadnji dan s plodnom sluzi. Prepoznaje ga tek dan poslije, kada primijeti da plodne sluzi više nema i da je nestao osjet intenzivne vlažnosti i skliskosti. Nakon vrhunca dolazi do **nagle promjene**: ili sluz potpuno nestane ili se promijeni u ljepljivu, mutnu ili gustu. Osjet vlažnosti i skliskosti nestane i pretvori se u osjet suhoće ili ljepljivosti.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
				•••					👶	👶	👶	👶	👶 X		
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	suho tragovi krvi	suho	suho	suho	suho	ljepljivo gusto mutno	vlažno mutno	vlažno bistro rastez.	sklisko bistro rastez.	sklisko	suho	

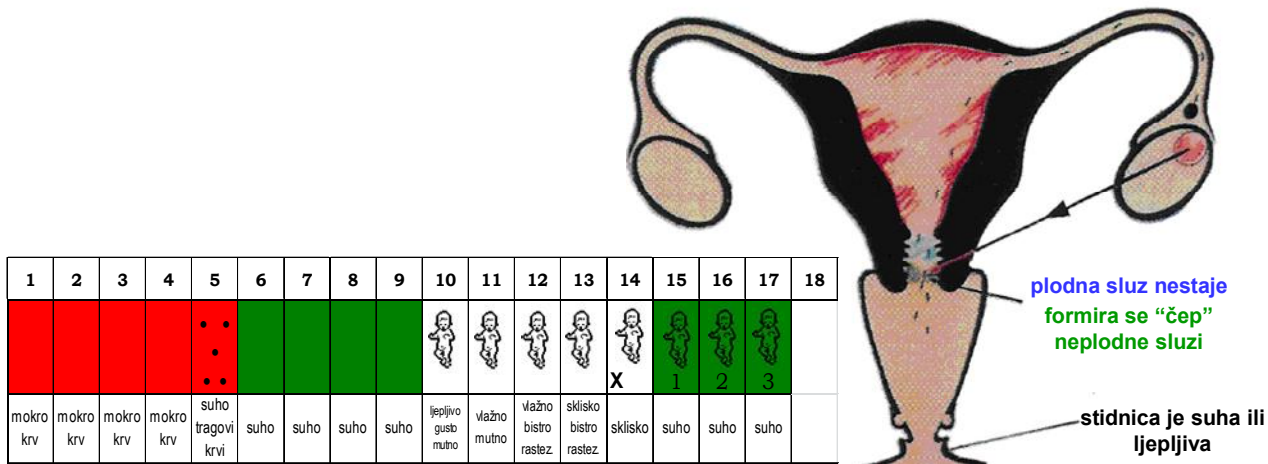
Objašnjenje: Vrhunac plodnosti i nagla promjena koju žena primjećuje nakon njega opet su posljedica hormonskih promjena. U jajniku se, kao što smo rekli, pod utjecajem estrogena tijekom više dana razvija jajna stanica. Točnije, počinje se razvijati više jajnih stanica, svaka u svom „omotaču“ – folikulu, ali će samo jedna jajna stanica (ili rijetko dvije ili više) sazreti do kraja. Kada se potpuno razvije, folikul prsne i jajna stanica se oslobodi iz jajnika: to je trenutak **ovulacije**. Vanjski otvor jajovoda se sa strane na kojoj se dogodila ovulacija nadvije nad jajnik, tako da jajna stanica odmah po izlasku iz jajnika uđe u jajovod koji ju dalje usmjerava prema maternici. Nakon što se oslobodi iz jajnika, jajna stanica živi najdulje 12-24 sata.

Sam folikul se neposredno nakon ovulacije, u trenutku kada jajna stanica izađe, pretvori u tzv. žuto tijelo (lat. *corpus luteum*). Žuto tijelo počinje proizvoditi drugi hormon – **progesteron**. On ima potpuno drugačije djelovanje od estrogena. Progesteron naglo zaustavlja proizvodnju plodne sluzi i stvori osjet suhoće koji žena zamjećuje na stidnici.

c) 1,2,3 dana nakon vrhunca

Zapažanja žene: Od vrhunca na dalje žena ima osjet suhoće na stidnici, sluzi više nema ili ona više nema plodne karakteristike (može biti mutna, ljepljiva...).

Ipak, još tri dana koji slijede nakon dana vrhunca smatraju se moguće plodnima, premda više nema plodne sluzi na stidnici. Bilježe se brojevima 1,2,3 ispod znaka „bebe“ (jer su moguće plodni), ali na **zelenoj** podlozi (jer su suhi, a ne više vlažni).



Objašnjenje: Do ovulacije dolazi najčešće na sam dan vrhunca (u više od 90% slučajeva). Međutim, događa se, iako rijetko, da do ovulacije dođe jedan dan nakon vrhunca ili još rjeđe dva dana nakon vrhunca. Dakle, do ovulacije može doći najkasnije drugi dan poslije vrhunca. Nakon toga jajna stanica može živjeti još najdulje jedan dan (12-24 h), tako da ona može biti na životu najkasnije do kraja trećeg dana nakon vrhunca. Zato su još 1,2,3 dana nakon vrhunca, premda suhi, još uvijek moguće plodni.

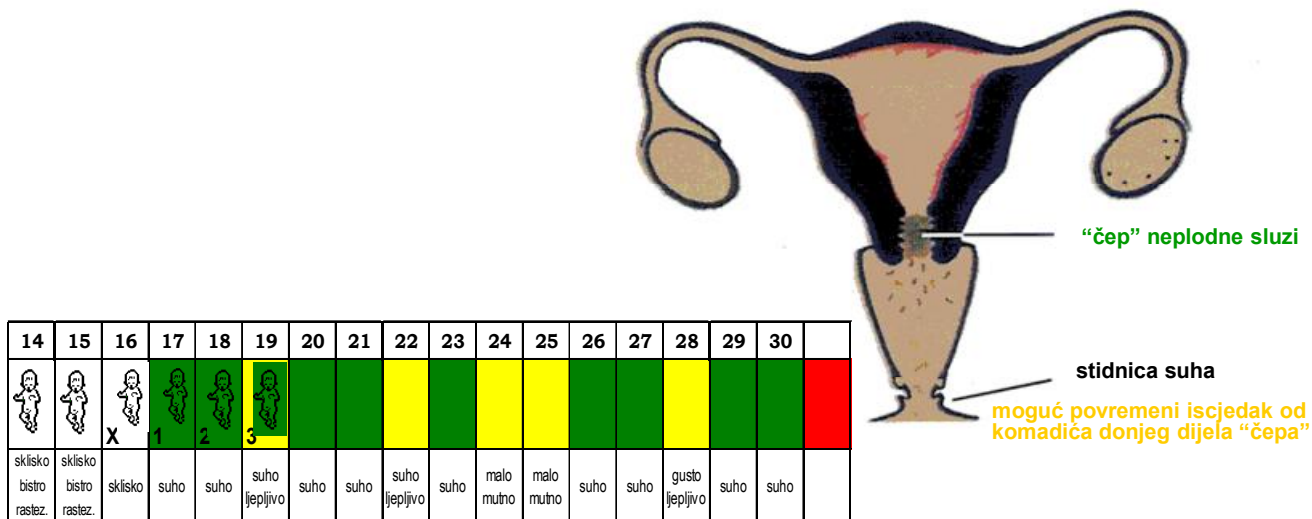
Osim toga, upravo tijekom ta tri dana (1,2,3 nakon vrhunca) se u samom cerviksu još zadržava mala količina plodne sluzi kroz koju mogu proći spermiji. Potrebna su ta tri dana da se ulaz u maternicu ponovo zatvori gustom neplodnom sluzi. Tri dana nakon vrhunca ubrajaju se u plodno razdoblje ciklusa.

3.4. Kasno neplodno razdoblje

Zapažanja žene: Od četvrtog jutra nakon vrhunca pa sve do kraja ciklusa traje **kasno neplodno razdoblje** i tada sigurno više ne može doći do trudnoće.

U kasnom neplodnom razdoblju, kao i u prva tri dana nakon vrhunca, žena ima osjet suhoće na stidnici, a iscjetka ili uopće nema ili se on povremeno pojavi. Eventualni iscjedak sada, međutim, nema plodne karakteristike kao što je imala sluz iz predovulacijske faze, već je ljepljiv, gust, mutan i sl. Dani s iscjetkom i bez se mogu izmjenjivati: potpuno suhe dane bez iscjetka žena označava **zelenom** bojom, a dane s neplodnim iscjetkom **žutom** bojom.

Objašnjenje: Dio ciklusa od dana vrhunca do sljedeće menstruacije zove se faza žutog tijela ili **luteinska faza** (prema *corpus luteum*) i traje oko dva tjedna. Od toga se tri dana nakon dana vrhunca ubrajaju u plodno razdoblje ciklusa. Svi naredni dani, od četvrtog jutra nakon vrhunca pa sve do kraja ciklusa su sigurno **neplodni**, jer više nema jajne stanice – ona je odumrla najkasnije do kraja trećeg dana nakon vrhunca. Osim toga, nema više niti plodne sluzi koja bi spermije održavala na životu.



Pod utjecajem progesterona se u prva tri dana nakon vrhunca u cerviksu postupno formira novi „čep“ neplodne, guste i ljepljive sluzi (*v. cerviks na gornjoj slici*) koji će se tamo nalaziti sve do iduće menstruacije. Ta sluz, jednako kao i u ranom neplodnom razdoblju, ne dozvoljava spermijima da uđu u maternicu, te oni brzo ugibaju nakon spolnog odnosa. Iscjedak u luteinskoj fazi potječe od komadića koji se otkidaju od te ljepljive, guste sluzi u cerviksu, a dio potječe od stanica rodnice koje se obnavljaju i ljušte pod utjecajem estrogena (čija razina je u luteinskoj fazi povišena, kao i ona od progesterona).

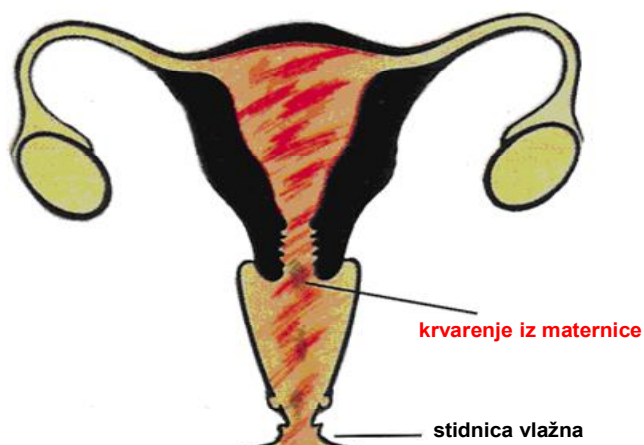
Progesteron, osim što 1) utječe na cerviks, ima još nekoliko djelovanja na spolni sustav: 2) Obogaćuje hranjivim tvarima sluznicu maternice (koja se već u predovulacijskom razdoblju obnovila pod utjecajem estrogena) i na taj način ju priprema za prihvaćanje embrija (*v. zadebljani endometrij na gornjoj slici*). 3) Podiže temperaturu tijela za oko pola stupnja °C, na čemu se temelje temperaturna i simpto-termalna metoda planiranja obitelji.

3.5. Sljedeća menstruacija

Zapažanja žene: Nakon otprilike dva tjedna od vrhunca žena dobije sljedeću **menstruaciju**. Prvi dan menstruacije ona bilježi kao prvi dan sljedećeg ciklusa i upisuje ga u novi red u tablici.

Tragovi krvi i krvave mrlje koje se kod nekih žena znaju javiti dan-dva prije same menstruacije bilježe se na kraju prethodnog ciklusa, te se tek neprekinuto krvarenje smatra prvim danom menstruacije tj. prvim danom idućeg ciklusa.

1	2	3	4	5	6	7
				• • •		
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	suho tragovi krvi		



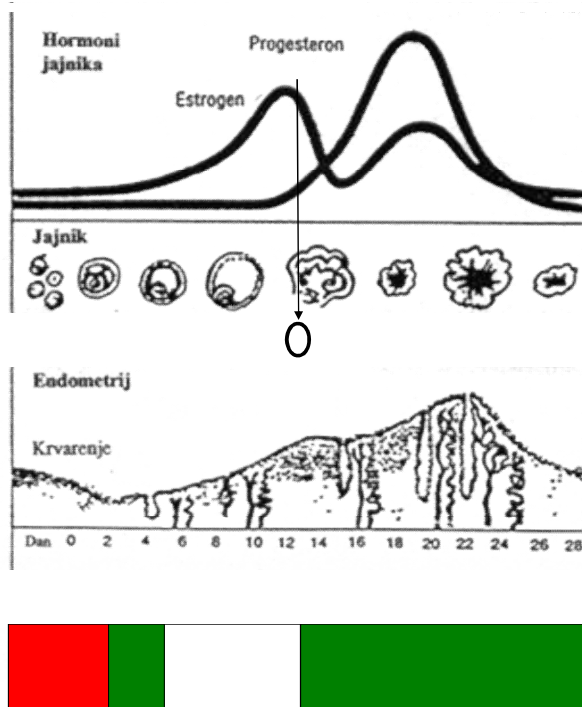
Objašnjenje: Ako jajna stanica na svom putu kroz jajovod prema maternici ne bude oplodena, ona tijekom 12-24 sata nakon što se oslobodila iz jajnika odumire, propada. Sluznica maternice koja je pod utjecajem estrogena i progesterona narasla, opskrbljena hranjivim tvarima i pripremljena za prihvatanje oplodene jajne stanice više nije potrebna. Otprilike dva tjedna nakon ovulacije (na kraju luteinske faze) ona se, uslijed pada razine hormona (i estrogena i progesterona), odljušti odnosno prokrvari: to je **menstruacija**. Menstruacija, premda se u tablici bilježi kao početak idućeg ciklusa, zapravo predstavlja kraj prethodnog ciklusa plodnosti. Za vrijeme menstruacije hormoni su na niskoj razini, a sluznica maternice se stanji i osiromaši.

Menstruacija je, dakle, krvarenje iz maternice tj. ljuštenje endometrija uslijed pada hormona, koje uslijedi otprilike dva tjedna nakon ovulacije (ukoliko jajna stanica nije bila oplodena). Dakle, nije svako krvarenje iz maternice menstruacija, već samo ono kojem je prethodila ovulacija. Postoje i krvarenja koja nisu menstruacija, već se događaju zbog utjecaja promjene razine estrogena na sluznicu maternice.

Jajna stanica može doživjeti i drugačiju „sudbinu“. Tijekom 12-24 sata života jajne stanice može doći do **oplodnje** odnosno trudnoće. Izostanak menstruacije je ženi najčešće prvi znak trudnoće.

5. Utjecaj hormona na raspoloženje

Shematski prikaz menstruacijskog ciklusa pokazuje kako se ponašaju **hormoni** tijekom ciklusa i kako utječu na razvoj jajne stanice, na rast endometrija i na izlučivanje plodne sluzi iz cerviksa. Prvi dio ciklusa je pod utjecajem estrogena, dok je u drugom dijelu dominantan progesteron. Pred kraj ciklusa oba se hormona spuste na nisku razinu:



Menstruacijski ciklus:

- ⇒ hormoni
- ⇒ jajna stanica
- ⇒ endometrij
- ⇒ bilješke žene

Hormoni koji se izmjenjuju tijekom ciklusa utječu na mnogo toga, između ostalog i na **osjećaje i raspoloženje** žene. U vrijeme ovulacije žena je, pod utjecajem estrogena, uravnotežena, otvorena, dobrog raspoloženja (estrogen oslobađa tzv. hormon sreće endorfin). Nakon ovulacije, pod djelovanjem progesterona, žena se više zatvara u sebe, kao da se priprema na trudnoću. Pred kraj ciklusa, kada padne razina oba hormona, kod mnogih žena je često prisutan tzv. PMS (predmenstrualni sindrom): razdražljivost, osjetljivost, ponekad i agresivnost.

Žena može osjetiti i zabilježiti i druge promjene: promjene u spolnoj želji i apetitu, bol u jajnicima (pred ovulaciju), napete grudi (pred menstruaciju) i sl., što je sve povezano s opisanim hormonima i procesima.

6. Praćenje i bilježenje znakova vlastite plodnosti

Praćenje i bilježenje znakova plodnosti radi se svaki dan. Sve što žena treba je obratiti pažnju na dvije stvari: na **osjet** na stidnici i na **izgled** sluzi. Osjet se „osjeća“ cijeli dan, tijekom dnevnih aktivnosti, a izgled sluzi se vidi prilikom odlaska na WC.

Bilješke se upisuju na kraju dana, u za to predviđenu tablicu:

	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	
Boja ili simbol																																
Datum																																
Opis iscjetka: osjet / izgled																																
Boja ili simbol																																
Datum																																
Opis iscjetka: osjet / izgled																																

Upute za praćenje i bilježenje:

- 1) Svaku večer u tablicu treba upisati **datum** i kratki **opis osjeta** na stidnici (je li vlažan ili suh) i **izgleda** sluzi (jedna ili dvije riječi).
- 2) Ako se karakteristike tijekom dana mijenjaju, upisuju se najplodnije karakteristike toga dana (npr. ako je ujutro suho a popodne ljepljivo, upisuje se ono ljepljivo).
- 3) Uz opis osjeta i izgleda sluzi stavi se odgovarajuća **boja** tj. oznaka.
- 4) Svaki novi ciklus se s prvim danom menstruacije upisuje u novi red.
- 5) S praćenjem znakova plodnosti može se početi odmah, ne treba čekati početak sljedećeg ciklusa. Bilješke se upisuju počevši s današnjim datumom u prvi red u tablici, a u drugi red se prelazi s prvom nadolazećom menstruacijom.
- 6) Nije potrebno niti preporučljivo istraživati unutrašnjost rodnice. Unutrašnjost rodnice je, naime, uvijek vlažna i može voditi do krivih zaključaka. Osim toga, postoji mogućnost infekcije.

Normalni plodni ciklus žena može prepoznati po sljedećem:

- I. može se prepoznati vrhunac (postoji normalan razvoj sluzi prema sve plodnijoj, sve do osjeta skliskosti i intenzivne vlažnosti, nakon čega uslijedi nagla promjena na suho i/ili ljepljivo). Po prepoznatom vrhuncu ona može zaključiti da je došlo do ovulacije i da ima plodne sluzi nužne za postizanje trudnoće.
- II. luteinska faza je dovoljno duga (najmanje 11 dana).

Bilježenje spolnog odnosa i dana nakon njega:

Sam spolni odnos označava se znakom **I** (od engl. *intercourse*).

Sljedeći dan, dan nakon spolnog odnosa je vlažan – zbog istjecanja sjemenske tekućine (kratica s.t.), čemu se može pridružiti tekućina uzrokovana spolnim uzbuđenjem i trenjem tijekom odnosa. Taj dan se označava:

- u **prvom dijelu ciklusa** (do vrhunca): znakom „bebe“ na **bijeloj** podlozi – jer je to moguće plodni dan, budući da zbog sjemenske tekućine ne možemo uočiti eventualnu pojavu plodne sluzi tj. ne znamo je li se počela izlučivati ili nije
- u **drugom dijelu ciklusa** (nakon vrhunca): **žutom** bojom – jer je taj dan vlažan (nije suh), no više nije plodan jer je ovulacija prošla. Jedino su moguće plodna još prva tri dana nakon vrhunca, no ona se ionako označavaju znakom „bebe“.

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	
				• •		I									X	1	2	3			I			I							
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	suho tragovi krvi	suho	suho	vlažno s. t.	suho	suho	ljepljivo mutno	vlažno mutno	vlažno bistro rastez.	sklisko bistro rastez.	sklisko bistro rastez.	sklisko	suho	suho	suho	suho	suho	suho	vlažno s. t.	suho	suho	vlažno s. t.	suho	suho	suho	suho		

Korist od praćenja znakova plodnosti:

- Praćenjem znakova vlastite plodnosti žena ili djevojka bolje **upoznaje** sebe i svoje tijelo, bolje razumije svoje osjećaje i raspoloženja, više cijeni samu sebe.
- Žena ili djevojka na taj način brine i o svom **reproduktivnom zdravlju**. Praćenjem ciklusa, naime, ona može uočiti nepravilnosti koje mogu ukazivati na neke probleme vezane uz njenu plodnost. Primjerice, iz nedovoljnog razvoja plodne sluzi ili prekratke luteinske faze (kraće od 11 dana) može zaključiti da postoji problem s ovulacijom. Uočavanje nepravilnosti ciklusa može znatno olakšati i ubrzati otkrivanje i liječenje nekih bolesti i stanja, kao što je primjerice sindrom policističnih jajnika.
- Jedna od najvećih prednosti je što bračni par uz pomoć ovog znanja može na sasvim prirodan, zdrav i pouzdan način planirati svoju obitelj. U nastavku, nakon objašnjenja pojma „osnovnog obilježja neplodnosti“, navedena su **pravila prirodne metode planiranja obitelji** (Billingsove ovulacijske metode) koja se temelji na ovom znanju i vlastitom praćenju znakova plodnosti. Sam ovaj tekst nekim parovima možda neće biti dovoljan, pa se preporuča potražiti pomoć ovlaštene **podučavateljice** Billingsove ovulacijske metode prirodnog planiranja obitelji koja će im pomoći u konkretnoj primjeni metode.

7. Osnovno obilježje neplodnosti

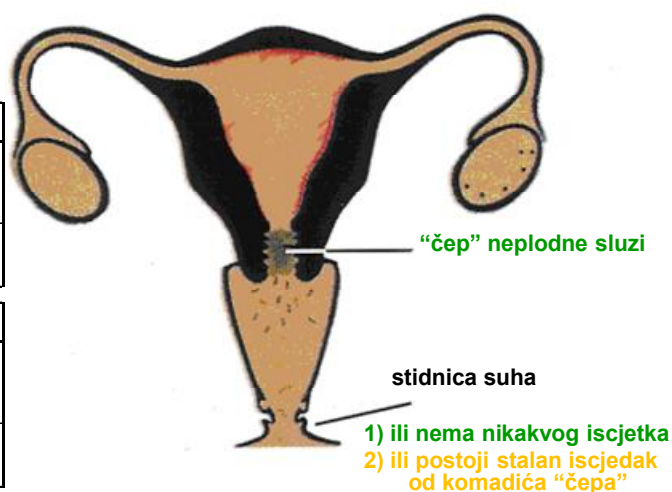
Zapažanja žene: Jedan dio žena u ranom neplodnom razdoblju ima uvijek potpuno suhe dane koje, kao što je već napomenuto, označava **zelenom** bojom.

Neke druge žene nikad nemaju potpuno suhe dane u ranom neplodnom razdoblju, već primjećuju uvijek isti iscjedak. No, on je oskudan i prati ga osjet suhoće na stidnici. Takav stalno isti, oskudni iscjedak u ranom neplodnom razdoblju žena ne označava zelenom bojom kao u slučaju potpune suhoće, već **žutom** bojom. Jednako kao i žena koja ima potpuno suhe dane, i žena koja u ranom neplodnom razdoblju primjećuje uvijek takav isti iscjedak može uočiti **trenutak promjene**: osjet se promijeni iz suhog u vlažni i počinje se izlučivati plodna sluz.

Objašnjenje: Takav uvijek isti oskudni iscjedak dolazi iz **cerviksa**. Tvore ga mali komadići koji se otkidaju s donjeg dijela „čepa“ ljepljive i guste sluzi koja zatvara ulaz u maternicu u ranom neplodnom razdoblju. Taj je iscjedak, dakle, neplodan i ukazuje na neplodno razdoblje ciklusa:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
				•••						👤			
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	suho tragovi krvi	suho	suho	suho	suho	suho	ljepljivo gusto muho			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
				•••						👤			
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	suho tragovi krvi	suho muho	suho muho	suho muho	suho muho	suho muho	vlažno ljepljivo gusto			



Kažemo da svaka žena ima svoje „osnovno obilježje neplodnosti“:

Osnovno obilježje neplodnosti (OON) je nepromjenjivo obilježje koje žena kod sebe zapaža u ranom neplodnom razdoblju ciklusa, a koje odražava nisku razinu hormona i neplodnost.

U normalnim ciklusima (do 35 dana) žena može imati jedno od ova dva osnovna obilježja neplodnosti:

- 1) suhoća, bez ikakvog iscjetka – označava se **zelenom** bojom; ili
- 2) suhoća, uz malu količinu vidljivog iscjetka koji je iz dana u dan isti, nepromjenjiv – označava se **žutom** bojom.

Ako ženino osnovno obilježje neplodnosti nije suhoća već stalni iscjedak, ona treba taj iscjedak pratiti **tijekom tri ciklusa** i time potvrditi da taj iscjedak predstavlja njezino osnovno obilježje neplodnosti. Tek od četvrtog ciklusa na dalje ona ga može sa sigurnošću smatrati neplodnim i te dane koristiti za spolne odnose, prema pravilima koja slijede u nastavku.

Žena, dakle, u normalnom ciklusu (do 35 dana) može imati ili jedno ili drugo OON (ili suhoću ili stalni iscjedak), a ne i jedno i drugo. U ranom neplodnom razdoblju ili je sve „zeleno“ ili je sve „žuto“, ne mogu se izmjenjivati „zeleni“ i „žuti“ dani.

8. Pravila za odgađanje (izbjegavanje) trudnoće

Iz svega do sada navedenog lako je zaključiti kako bi par trebao planirati spolne odnose ako želi postići ili pak odgoditi trudnoću: za vrijeme ranog i kasnog neplodnog razdoblja do trudnoće ne može doći, a za vrijeme plodnog razdoblja (od prve pojave plodne sluzi pa sve do trećeg dana nakon vrhunca) bilo koji odnos može dovesti do trudnoće. U tom razdoblju par koji želi izbjeći trudnoću neće imati spolne odnose, a par koji želi postići trudnoću upravo ih tada treba imati.

Kako bi se osigurala visoka pouzdanost Billingsove ovulacijske metode (99,5%) i omogućila paru sigurnost primjene metode u svakoj situaciji, detaljnije upute razrađene su u pravilima za postizanje ili odgađanje trudnoće.

Pravila za izbjegavanje (odgađanje) trudnoće ima **četiri**: prva tri se odnose na rano neplodno razdoblje (**pravila ranih dana**), a četvrto se primjenjuje na kasno neplodno razdoblje (**pravilo vrhunca**).

1. „**Pravilo menstruacije**“ – odnosi se na razdoblje menstruacije: **Izbjegavati spolne odnose u dane jačeg krvarenja tijekom menstruacije.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
							X	1	2	3					
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	vlažno tragovi krvi	vlažno bistro raslez.	sklisko bistro raslez.	sklisko bistro raslez.	sklisko	suho	suho	suho				

Objašnjenje: Ti su dani moguće plodni zbog mogućnosti da se plodna sluz počne izlučivati već za vrijeme menstruacije. Ona se tada ne može uočiti jer je prikrivena menstruacijskim krvarenjem. To se događa u tzv. **kratkim ciklusima**, ciklusima u kojima uopće nema ranih suhih dana. Žena ne može znati hoće li ili neće njen idući ciklus biti takav, kratak.

2. **Pravilo „svaka druga večer“** – odnosi se na rano neplodno razdoblje: **U rane neplodne dane (dane s osnovnim obilježjem neplodnosti) spolne odnose treba ograničiti na svaku drugu večer.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
																X					
																1	2	3			
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	suho tragovi krvi	suho	mokro s.t.	suho	mokro s.t.	suho	mokro s.t.	vlažno muho	vlažno bistro raslez.	sklisko bistro raslez.	sklisko bistro raslez.	sklisko	suho	suho	suho			

Objašnjenje: Rano neplodno razdoblje je, kao što i sam naziv kaže, neplodno. Međutim, par treba biti na „oprezu“ jer ne zna kada će započeti plodno razdoblje.

Ako žena vidi da je dan suh, par može navečer imati odnos. Drugi dan, dan nakon odnosa, neće biti suh jer iz rodnice izlazi **sjemenska tekućina** (s.t.) od odnosa prošle večeri. Sjemenska tekućina može prikriti plodnu sluz ako se ona pojavi taj dan nakon odnosa. Dakle, te druge večeri treba izbjegavati odnos jer se zbog sjemenske tekućine ne može uočiti je li već počelo izlučivanje plodne sluzi ili nije. Žena taj dan sa sjemenskom tekućinom označava kao moguće plodan („bebom“ na bijeloj podlozi) jer ne zna je li se zajedno sa sjemenskom tekućinom nalazi i prikrivena plodna sluz. Idući, treći dan, ako žena vidi da je on opet suh, znači da se još uvijek nalazi u ranom neplodnom razdoblju pa te treće večeri par opet može imati odnos itd. Svaka druga večer je, dakle, na raspolaganju za spolne odnose.

Spolni odnosi u ranom neplodnom razdoblju trebaju biti **navečer a ne ujutro**, kako bi žena dovoljno dugo (barem nekoliko sati) bila u uspravnom položaju i omogućila da plodna sluz, ukoliko se počela izlučivati, izađe na stidnicu gdje ju ona može primijetiti.

3. **Pravilo „1,2,3 pričekaj i vidi“** – odnosi se također na rano neplodno razdoblje: **Izbjegavati odnose u dane pojave bilo kakvog iscjetka ili krvarenja koje prekida rano neplodno razdoblje** (razdoblje s osnovnim obilježjem neplodnosti). **Pričekati s odnosima do 4. večeri nakon što iscjedak ili krvarenje prestanu** (tj. nakon povratka osnovnog obilježja neplodnosti). **Nastaviti s 2. pravilom.**

Objašnjenje: U najjednostavnijem i najčešćem slučaju, detaljno opisanom u 3. poglavlju, u kojem rano neplodno razdoblje bude prekinuto pojavom plodne sluzi koja se dalje neprekinuto razvija do vrhunca, 3. pravilo se primjenjuje od pojave sluzi sve do vrhunca. Kada žena prepozna vrhunac počinje primjena 4. pravila (pravila vrhunca).

Treće pravilo, međutim, pokriva i sve ostale situacije, one kad je iz bilo kojeg razloga **ovulacija odgođena**: u predmenopauzi, za vrijeme dojenja, uslijed stresa, poremećaja hormona i sl. U takvim situacijama moguće je da razina estrogena, kroz dulje ili kraće vremensko razdoblje koleba, odnosno raste i pada, prije nego što napokon dođe do vrhunca odnosno ovulacije. Na te promjene razine hormona (porast ili pad) mogu reagirati cerviks i rodnica izlučivanjem iscjetka, a može reagirati i sluznica maternice, krvarenjem.

Bilo kakva pojava iscjetka ili krvarenja koje prekida rano neplodno razdoblje predstavlja **promjenu** koja ukazuje na promjenu razine hormona i na **moguću plodnost**. Zato u te dane s iscjetkom ili krvarenjem ne treba imati spolne odnose. Dani s iscjetkom ili krvarenjem, s obzirom da su moguće plodni, označavaju se „bebama“ na **bijeloj** podlozi (iscjedak) ili **crvenom** bojom (krvarenje). Evo primjera:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
				•	I	I	I	I	•	•	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	suho tragovi krvi	suho	ljepljivo muho	vlažno muho	suho	mokro krv	mokro tragovi krvi	suho	suho	suho	suho	ljepljivo muho	vlažno muho	vlažno bistro rastez.	sklisko bistro rastez.	suho	suho	suho

Nakon što iscjedak ili krvarenje prestanu tj. vrati se osnovno obilježje neplodnosti (suhoća ili stalni iscjedak) treba pričekati još tri dana kako bi se hormoni vratili na prijašnju, nisku razinu. Ta tri dana žena označava brojevima 1,2,3 na **zelenoj** podlozi (ako je suhoća njeno osnovno obilježje neplodnosti) ili brojevima 1,2,3 na **žutoj** podlozi (ako je njeno osnovno obilježje neplodnosti stalni iscjedak). Ako se tijekom ta tri dana opet pojavi neki iscjedak ili krvarenje, brojanje se prekida i opet se stave odgovarajuće oznake za iscjedak ili krvarenje.

Kada prođu tri dana nakon prestanka iscjetka ili krvarenja, ako je i dalje prisutno osnovno obilježje neplodnosti, to znači da se nastavlja rano neplodno razdoblje. Stoga se treba vratiti 2. pravilu – odnosi samo svaku drugu večer. Dakle, nakon prestanka iscjetka ili krvarenja, tek je četvrta **večer** na raspolaganju za odnose (v. npr. 15. dan na gornjoj slici).

Kada jednom iscjedak tj. sluz razvije plodne karakteristike i dođe do ovulacije odnosno žena **prepozna vrhunac** (v. kraj prošlog primjera), treće pravilo se nastavlja u pravilo vrhunca:

4. „Pravilo vrhunca“ – odnosi se na kasno neplodno razdoblje, nakon što je prepoznat vrhunac: **Spolni odnosi su na raspolaganju u bilo koje vrijeme od četvrtog jutra nakon vrhunca pa do kraja ciklusa.**

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
				•	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	suho tragovi krvi	suho	suho	suho	suho	suho	ljepljivo muho	vlažno muho	vlažno bistro rastez.	sklisko bistro rastez.	sklisko bistro rastez.	sklisko	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho

Objašnjenje: Razlozi zašto je žena neplodna od četvrtog jutra nakon vrhunca pa do kraja ciklusa već su detaljno objašnjeni ranije u opisu menstruacijskog ciklusa: od trenutka kad se na stidnici pojavi plodna sluz, pa sve do kraja trećeg dana nakon vrhunca traje plodno razdoblje u kojem žena može zatrudnjeti. Spermiji, naime, mogu više dana preživjeti u plodnoj sluzi, a kad se približi ovulacija, ona im pomaže na njihovom putu prema jajnoj stanici. Nakon vrhunca su još tri dana moguće plodna, jer do ovulacije može doći najkasnije dva dana nakon vrhunca, nakon čega jajna stanica može živjeti najviše 24 sata. Pored toga, tijekom ta tri dana u cerviksu se još zadržava mala količina plodne sluzi kroz koju spermiji mogu proći. Do četvrtog jutra nakon vrhunca ovulacija je sigurno prošla i jajna stanica je sigurno odumrla. U cerviksu je formiran „čep“ neplodne sluzi koja zatvara prolaz u maternicu.

Od četvrtog jutra na dalje žena je sigurno neplodna, u cijelom preostalom dijelu ciklusa. Stoga par može spolne odnose imati u bilo koje vrijeme.

9. Pravila za postizanje trudnoće

Dobro je da svaki par koji želi postići trudnoću zna pravila kako to može s najvećom vjerojatnošću učiniti, a posebno su ona dragocjena za parove koji imaju smanjenu plodnost pa im je teže postići trudnoću.

Par koji želi postići trudnoću također treba proučiti pravila ranih dana (v. prošlo poglavlje) i primijeniti ih:

1. pravilo: Ne imati odnose za vrijeme jačeg krvarenja tijekom menstruacije.
2. pravilo: U ranim neplodnim danima ograničiti odnose na svaku drugu večer.

Razlog: Primjena pravila ranih dana će omogućiti paru da prepozna promjenu odnosno početak plodnog razdoblja.

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
				•• ••	I		I		I					I	XI	I	II	III (I)											
mokro krv	mokro krv	mokro krv	mokro krv	suho tragovi krvi	suho	mokro s.t.	suho	mokro s.t.	suho	ljepljivo muho	vlažno muho	vlažno bistro rastez.	sklisko bistro rastez.	sklisko bistro rastez.	sklisko	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho	suho

Nakon što je prepoznao početak plodnog razdoblja, par treba slijediti 3. pravilo za postizanje trudnoće:

3. pravilo: Odgoditi odnose sve do pred vrhunac, kada sluz ima najplodnija obilježja i prisutan je osjet skliskosti na stidnici. Odnose treba imati u te najplodnije dane pa sve do dan ili dva nakon vrhunca.

Razlog: Odgađanje odnosa do najplodnijih dana odnosno do blizu same ovulacije će omogućiti paru: 1) da prepozna ta najplodnija obilježja tj. blizinu vrhunca odnosno ovulacije, i 2) da sačuva dovoljan broj i kvalitetu spermija. Svakim spolnim odnosom se, naime, „potroši“ jedan dio spermija, te je potrebno određeno vrijeme da novi spermiji sazriju i obnovi se „zaliha“.

Prepoznavanje simptoma vrhunca plodnosti i planiranje spolnih odnosa u tom razdoblju najveće ženine plodnosti (ne ranije) značajno podiže vjerojatnost postizanja trudnoće.

10. Ciklusi s odgođenom ovulacijom (dugi ciklusi)

Dugim ciklusima nazivaju se ciklusi dulji od 35 dana – u njima je ovulacija iz nekog razloga **odgođena**.

Do dugih ciklusa odnosno odgođene ovulacije dolazi u određenim razdobljima reproduktivnog života kao što su: **dobivanje mjesečnice** u pubertetu (početak plodnosti), **dojenje** (povratak plodnosti) i **predmenopauza** (završetak plodnosti), a mogu se pojaviti i u nekim **drugim situacijama** kao što su: prestanak uzimanja pilule, poremećaj hormona, bolest (npr. sindrom policističnih jajnika), stres ili se pojavljuju bez nekog određenog razloga.

U dugim ciklusima žena se tijekom duljeg vremenskog razdoblja nalazi u **ranom (predovulacijskom) dijelu ciklusa** – više tjedana, pa i mjeseci – sve dok naposljetku, prije ili kasnije, ne dođe do vrhunca odnosno ovulacije, a otprilike dva tjedna nakon ovulacije do menstruacije, što predstavlja početak novog ciklusa. Hormoni su kroz to vrijeme ili na potpuno niskoj razini ili kolebaju do određenih razina, ali nedovoljnih da dovedu do ovulacije. Podizanje ili spužtanje hormona može se odraziti na rodnicu, cerviks i endometrij te rezultirati različitim vrstama **iscjetka ili krvarenja**.

Premda se unaprijed ne zna trenutak kada će hormoni porasti dovoljno da se pokrene proces ovulacije, pravilna primjena ranije navedenih pravila pokrivaju sve situacije koje se mogu pojaviti u dugim ciklusima.

Osnovno obilježje neplodnosti u dugim ciklusima

S obzirom da se žena tijekom dugih ciklusa, primjerice ako doji ili se nalazi u predmenopauzi, i po više mjeseci nalazi u ranom neplodnom razdoblju, važno je da zna prepoznati koji su dani zaista moguće plodni, a koje može smatrati neplodnima, iako možda nisu potpuno suhi već imaju iscjedak.

Općenito, **nepromjenjivost** ukazuje na stalnu razinu hormona tj. na **neplodnost**, bilo da se radi o potpunom odsustvu iscjetka ili o stalnom nepromjenjivom iscjetku. Bilo kakva **promjena** ukazuje na moguću **plodnost**: bilo da se pojavi iscjedak ili krvarenje, bilo da postojeći iscjedak promijeni svoje karakteristike.

U **dugim ciklusima** (duljim od 35 dana) **osnovno obilježje neplodnosti** može biti:

- 1) suhoća (minimalna razina hormona) – označava se **zelenom** bojom;
- 2) stalni, nepromijenjeni iscjedak (stalna niska razina hormona) – označava se **žutom** bojom; ili
- 3) kombinirano OON – dani s nepromijenjenim iscjetkom **izmjenjuju** se sa suhim danima (razina hormona koleba između minimalne i niske, ali ne nastavlja rasti).

Da bi se u dugom ciklusu stalni, nepromijenjeni iscjedak potvrdio kao neplodan, odnosno pored suhoće ustanovio kao osnovno obilježje neplodnosti, potrebno ga je **pratiti 14 dana** (ako se izmjenjuju dani sa suhoćom i stalnim iscjetkom, 14 dana se broji od prve pojave iscjetka). Tijekom tih 14 dana dani s iscjetkom se još smatraju plodnima i označavaju „bebama“ na **bijeloj** podlozi. Tek nakon tih 14 dana se dani s iscjetkom mogu smatrati neplodnima i mogu se početi koristiti za spolne odnose. Od 14. dana na dalje oni se označavaju **žutom** bojom.

Ako se u jednom ciklusu nakon već utvrđenog osnovnog obilježja neplodnosti pojavi nekakav drugačiji iscjedak, onda se taj novi iscjedak potvrđuje kao neplodan tijekom novih 14 dana. Primjerice, kod dojenja je moguće da su i dvije, čak tri vrste iscjetka ustanovljene kao osnovno obilježje neplodnosti.

Važno je da se bilo kakva **promjena** u odnosu na ranije utvrđeno osnovno obilježje neplodnosti smatra **plodnom**, bilježi „bebama“ na **bijeloj** podlozi i primijene pravila ranih dana. To znači da se u dane s iscjetkom ili krvarenjem koji prekidaju dane s osnovnim obilježjem neplodnosti i još tri dana poslije primijeni 3. pravilo, a u dane s osnovnim obilježjem neplodnosti primijeni 2. pravilo („svaka druga večer“). Primjeri:

1. primjer: Dio dugog ciklusa; osnovno obilježje neplodnosti je samo suhoća:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
	•	•	•			•	•	•	•		•	•					•	•				
suho	tragovi krvi	tragovi krvi	1	2	vlažno ljepljivo	vlažno mutno	ljepljivo mutno	vlažno mutno	suho	žuto mutno	vlažno ljepljivo	suho	suho	suho	suho	mokro krv	tragovi krvi	1	2	3	suho	suho

Komentar: Ovaj par mogao bi u ovom dijelu ciklusa imati spolni odnos samo 1, 16. i 22. dan (ako želi izbjeći trudnoću).

2. primjer: Dio dugog ciklusa; već prethodno je kroz 14 dana potvrđeno kombinirano osnovno obilježje neplodnosti (pored suhoće, i nepromijenjeni iscjedak „mutno žuto“)

				•	•		•				•	•												
suho	suho	mutno žuto	mutno žuto	vlažno bijelo	vlažno bijelo	1	vlažno bijelo	mutno žuto	suho	mutno žuto	suho	mutno žuto	mutno žuto	mutno žuto	vlažno bijelo	vlažno bijelo	1	2	3	suho	mutno žuto	mutno žuto	suho	mutno žuto

Komentar: Ovaj par mogao bi u ovom dijelu ciklusa imati spolni odnos u sve dane osim onih koji su označeni „bebama“ na bijeloj podlozi ili brojevima 1,2,3 (ako želi izbjeći trudnoću).

Stalni iscjedak koji se može pojaviti u dugim ciklusima dolazi iz **rodnice**. To je odgovor na lagano povišenu razinu hormona i na stanični rast u rodnici. Stanice se ljušte sa stijenke rodnice, raspadaju se i tvore takav iscjedak (koji može imati mlječni izgled – npr. tijekom dojenja).

U novom ciklusu osnovno obilježje neplodnosti se ponovo određuje (ne „vrijedi“ više onaj iz prošlog ciklusa).

11. Dodatne moguće pojave

- **Vlažnost prije menstruacije:**

„Dan-dva prije menstruacije osjećam vlažnost i mislim da sam dobila menstruaciju, ali onda vidim da još nisam već da je izašlo malo bistre sluzi koja izgleda kao plodna sluz.“

Mnoge žene su iskusile pojavu vlažnog iscjetka u danima neposredno pred menstruaciju. Do njega dolazi ako se pad razine progesterona dogodi prije pada razine estrogena, pa progesteron više ne može isušiti iscjedak koji se proizvede pod utjecajem estrogena. Ta sluz ima plodne karakteristike kao i sluz prije ovulacije, no u ovom dijelu ciklusa ne može doći do trudnoće.

Ponekad neposredno pred menstruaciju može izaći malo ljepljive, guste sluzi – to je onaj „čep“ iz cerviksa koji je zatvarao ulaz u maternicu u drugom dijelu ciklusa.

- **Predovulacijsko krvarenje:**

„U vrijeme oko ovulacije zamijetila sam malo krvi pomiješane s plodnom sluzi. Je li to normalno krvarenje?“

Radi se o tzv. predovulacijskom krvarenju koje se može javiti dan ili dva prije vrhunca plodnosti. Kada razina estrogena naglo poraste i dosegne svoj vrhunac, endometrij (sluznica maternice) može malo prokrvariti. Dakle, ovo krvarenje smatra se znakom visoke plodnosti i normalno je.

- **„Lažna menstruacija“ – implantacijsko krvarenje:**

“U iščekivanju jesam li trudna ili nisam, dobila sam menstruaciju ali je ona bila oskudna i trajala je dan-dva. Kasnije sam ustanovila da sam tada već bila trudna. Je li to bila menstruacija ili nije?“

U ranoj trudnoći, već od otprilike 6. dana nakon oplodnje pa na dalje, implantacija (ugnježđenje) zametka u endometrij (sluznicu maternice) može izazvati pojavu krvavih mrlja ili čak jačeg krvarenja. Ponekad se krvarenje vremenski poklopi s očekivanom menstruacijom pa može stvoriti zabunu. Pojava je poznata pod nazivom „lažna menstruacija“. Implantacijsko krvarenje se može s prekidima nastaviti još nekoliko tjedana.

- **Bol u jajnicima oko ovulacije:**

„Mogu li prema intenzitetu boli u jajnicima koju osjećam u vremenu oko ovulacije odrediti kada se dogodila ovulacija?“

Mnoge žene osjećaju napetost i bol u jajnicima prije i za vrijeme ovulacije. Razlog je taj što folikul u kojem se nalazi zrela jajna stanica po veličini nadržaste sam jajnik, dosegne promjer od čak 2-3 cm te pritišće okolno tkivo. Samo prsnuće folikula isto se može osjetiti, ali i ne mora. Bol u jajnicima može ženi biti dodatni pokazatelj da se događa ovulacija, ali ne može biti sigurni i glavni pokazatelj. Glavni prirodni pokazatelj ovulacije je vrhunac, prema kojemu možemo sigurno znati da je došlo do izmjene hormona tj. do ovulacije.

- **Nabrekla stidnica i povećani limfni čvor u preponi:**

„U vrijeme ovulacije osjećam da mi je stidnica mekša, kao natečena.. mogu napipati i čvorić u preponi...“

Pored vrhunca kao glavnog pokazatelja ovulacije, žena može primijetiti još neke dodatne prirodne pokazatelje:

- Nabrekla stidnica: Mekoća tkiva stidnice, nabreknutost ili natečenost u vrijeme ovulacije uzrokovana je otjecanjem limfe u vrijeme blizu ovulacije i znak je visoke plodnosti.
- Povećani limfni čvor u preponi: Neposredno prije i za vrijeme ovulacije, otjecanje limfe iz jajnika koji sadrži ovulirajući folikul odgovorno je za povećanje limfnog čvora u preponi, i to na istoj strani na kojoj se nalazi taj jajnik. Može se napipati kao nježna nabreklina veličine graška u pregibu prepone.

Centar za prirodno planiranje obitelji, siječanj 2015.

➤ informacije i kontakti: info@ppo.hr