



Mūsų kūnai

Ar pakankamai pažįstate savo kūną, jo ženklus ir vaisingumo procesus? Išgirskite, ką kūnas jums kalba, ir pasitikėkite jo signalais. Norėdami gyventi pagal natūralaus šeimos planavimo principus, turėsite įgyti šios patirties.

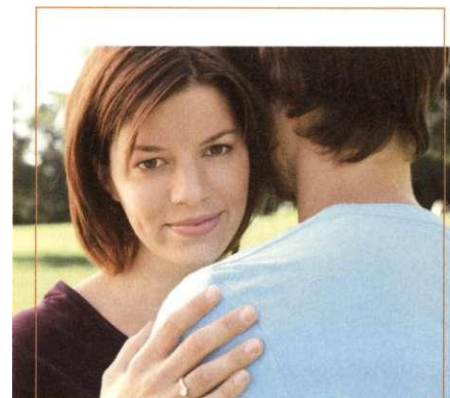
- 6 Pratarinė lietuviškajam leidimui
- 7 Pratarinė naujam leidimui
- 8 Pratarinė pirmajam leidimui
- 9 Kas yra natūralus šeimos planavimas?
- 10 Sąmoningai suvoktas vaisingumas
- 11 Sveika, patikima ir stiprina poros ryšį
- 13 *Sensiplan* metodas padeda pastoti
- 13 Išmokstama geriau atpažinti kūno ženklus
- 14 Naujas būdas būti kartu
- 14 Natūralaus šeimos planavimo metodų istorija
- 17 **Mūsų kūnas**
- 18 Moterų ir vyrų vaisingumas
- 18 Bendras vaisingumas
- 19 Moters lytiniai organai
- 21 Vyro lytiniai organai
- 21 Moters menstruacinis ciklas
- 25 Spermatozoidų kelias moters kūne
- 27 Apvaisinimas, įsitvirtinimas gimdoje ir nėštumas
- 28 Skirtingi moters gyvenimo ciklai
- 29 Nuo pirmųjų mėnesinių iki brandos
- 30 Įvairios trukmės folikulinė fazė



Kūno ženklų pažinimas

Cikliški gimdos kaklelio gleivių, bazinės kūno temperatūros ir kitų kūno ženklų pokyčiai suteikia daug informacijos apie kūną, individualų vaisingumą ir padeda planuoti šeimą.

- 32 Stabili liuteininė fazė
- 32 Monofaziniai ciklai
- 35 **Kūno ženklų stebėjimas ir vertinimas**
- 36 Kūno ženklai
- 36 Ciklo lentelė
- 38 Mėnesinės
- 39 Gimdos kaklelio gleivės
- 39 Gimdos kaklelio gleivių stebėjimas
- 40 **Gimdos kaklelio gleivių išvaizda**
- 44 Žymėjimas ciklo lentelėje
- 45 Gimdos kaklelio gleivių pikas
- 48 Temperatūra
- 48 Kaip matuojama temperatūra?
- 50 Skaitmeninio termometro ypatumai
- 52 Trikdžiai ir neįprastos gyvenimo situacijos
- 57 Gimdos kaklelio pokyčiai
- 58 Gimdos kaklelio apžiūra
- 60 Žymėjimas ciklo lentelėje
- 61 Kiti ciklo požymiai
- 61 Krūtų jautrumas



Sensiplan metodas

Sensiplan metodas yra simptoterminis metodas. Vaisingosios fazės pradžia ir pabaiga nustatomos pagal keletą vienas kitą papildančių ženklų. Būtent todėl šis metodas yra toks patikimas.

METODO TAISYKLĖS

- 65 *Sensiplan* metodas
- 66 Kaip veikia metodas?
- 66 Vėlyvoji nevaisinga fazė po ovuliacijos
- 66 Kaip nustatyti, kad temperatūra pakilo?
- 70 Kaip nustatyti vėlyvojo nevaisingo laikotarpio pradžią pagal gimdos kaklelio gleivių piką?
- 72 Vėlyvojo nevaisingo laikotarpio pradžia
- 73 Žymėjimas ciklo lentelėje
- 74 Ankstyvoji nevaisinga fazė ciklo pradžioje
- 74 -8 dienų taisyklė
- 75 Žymėjimas ciklo lentelėje
- 78 Pradedančiosioms: 5 dienų taisyklė
- 82 Specialioji taisyklė moterims, žinančioms savo ciklų trukmę: -20 dienų taisyklė
- 82 Gimdos kaklelio vertinimas

- 61 Ciklo vidurio skausmas
- 62 Ovuliacinis kraujavimas
- 62 Kiti ženklai
- 63 Lytinio potraukio pokyčiai

65 *Sensiplan* metodas

66 **Kaip veikia metodas?**

- 84 ***Sensiplan*** metodo efektyvumas
- 84 Kaip nustatomas šeimos planavimo metodo efektyvumas?
- 85 Koks yra *Sensiplan* metodo patikimumas, kai vartotojas viską daro pagal taisykles?
- 85 Nuo kokių veiksnių priklauso efektyvumas?
- 87 Norintiems pastoti
- 87 Natūralus šeimos planavimas gali padėti pastoti
- 89 Kūno ženklai ir vaisingasis langas
- 90 Seksas: kaip dažnai?
- 90 **Pastojimo nustatymas**

93 Ypatingos gyvenimo situacijos

- 94 NŠP po hormoninės kontracepcijos vartojimo
- 96 **Metodo taisyklės po hormoninės kontracepcijos vartojimo**
- 98 Natūralus šeimos planavimas po gimdymo ir žindymo laikotarpio
- 98 Jei nežindote ar žindote tik iš dalies
- 98 Žindymas
- 100 **Kūno ženklų stebėjimas žindymo laikotarpiu**
- 108 Natūralus šeimos planavimas premenopauzėje
- 108 Subjektyvūs požymiai
- 110 Objektyvūs kūno ženklų pokyčiai
- 113 **Metodo taisyklės premenopauzėje**
- 115 Papildoma informacija
- 115 Kaip išmokyti *Sensiplan* metodo?
- 117 Sąvokų žodynas