

7 Įvadas

- 7 Kaip veikia natūralus šeimos planavimas, arba *Sensiplan* metodas?
- 7 Bazinė kūno temperatūra
- 7 Gimdos kaklelio gleivės
- 8 Gimdos kaklelis
- 8 Simptoterminis metodas *Sensiplan*
- 8 Kaip išmokti *Sensiplan* metodo?
- 8 Apie šią *Pratybų knygą*

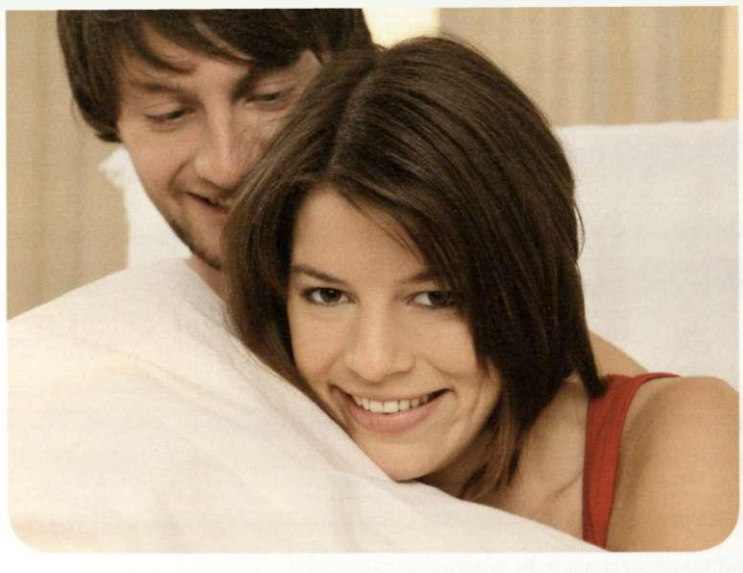
11 1 skyrius: Kūno požymių stebėjimas

- 13 Kūno požymių stebėjimas ir duomenų žymėjimas lentelėje
- 15 Ciklo lentelė
- 16 Gimdos kaklelio gleivių stebėjimas ir žymėjimas ciklo lentelėje
- 17 Bazinės kūno temperatūros matavimas ir žymėjimas ciklo lentelėje
- 17 Kaip matuojama temperatūra?
- 17 Kas gali sutrikdyti temperatūrą ar ją paveikti?
- 17 Skaitmeninio termometro ypatumai
 - Gimdos kaklelio gleivių stebėjimo duomenų surašymas į ciklo lentelę
- 18 1 pratimas
 - Temperatūros žymėjimas
- 20 2 pratimas ir 1 pratimo sprendimas
- 22 Sprendimas
 - Temperatūros ir gimdos kaklelio gleivių simbolių žymėjimas
- 24 3 pratimas
- 26 Sprendimas
 - Gimdos kaklelio gleivių simboliai
- 28 4 pratimas
- 30 Sprendimas
 - Temperatūros matavimas
- 33 5 pratimas: Temperatūros matavimo testas
- 34 Sprendimas
- 35 Gimdos kaklelio stebėjimas ir žymėjimas ciklo lentelėje
- 35 Kitų požymių stebėjimas ir žymėjimas ciklo lentelėje



37 2 skyrius: Vėlyvasis nevaisingasis laikotarpis

- 38 Vėlyvojo nevaisingo laikotarpio nustatymas
- 38 Gimdos kaklelio gleivių stebėjimų vertinimas
- 38 Gimdos kaklelio vertinimas
- 38 Temperatūros vertinimas
- 39 Vėlyvojo nevaisingo laikotarpio nustatymas
- 39 Kita galimybė
 - Gimdos kaklelio gleivių piko nustatymas
- 40 6 pratimas
- 42 Sprendimas
 - Vėlyvasis nevaisingas laikotarpis
- 44 7 pratimas
- 46 Sprendimas
- 48 8 pratimas
- 50 Sprendimas
- 52 9 pratimas
- 54 Sprendimas
- 56 10 pratimas
- 58 Sprendimas
- 60 11 pratimas
- 62 Sprendimas
- 64 12 pratimas
- 66 Sprendimas
- 68 13 pratimas
- 70 Sprendimas
- 72 14 pratimas
- 74 Sprendimas
- 76 15 pratimas
- 78 Sprendimas



81 3 skyrius: Ankstyvasis nevaisingas laikotarpis

82 Ankstyvojo nevaisingo laikotarpio nustatymas
Ankstyvasis nevaisingas laikotarpis

84 16 pratimas

86 Sprendimas

88 17 pratimas

90 Sprendimas

92 18 pratimas

94 Sprendimas

Ankstyvasis ir vėlyvasis nevaisingi laikotarpiai

96 19a pratimas

98 Sprendimas

100 19b pratimas

102 Sprendimas

104 20 pratimas

106 Sprendimas

108 21 pratimas

110 Sprendimas

112 22a pratimas

114 Sprendimas

116 22b pratimas

118 Sprendimas

121 4 skyrius: Skirtingi ciklai ir ypatingos gyvenimo situacijos

122 Skirtingi ciklai

122 Ciklai su nepakankama liuteinine faze

122 Monofaziniai ciklai

123 Ypatingos gyvenimo situacijos

123 Norinčioms pastoti

123 Po gimdymo ir žindymo laikotarpiu

123 Premenopauzė

123 Natūralus šeimos planavimas, nustojus vartoti hormoninę kontracepciją

Monofazinis ciklas

124 23 pratimas

126 Sprendimas

Pailgėjusi pirmoji ciklo fazė

128 24 pratimas

130 Sprendimas

Sutrumpėjusi antroji ciklo fazė

132 25 pratimas

134 Sprendimas

Noras pastoti

136 26a pratimas

138 Sprendimas

140 26b pratimas

142 Sprendimas

Žindymo laikotarpis

144 27 pratimas

146 Sprendimas

Premenopauzė

148 28 pratimas

150 Sprendimas

Natūralus šeimos planavimas nustojus vartoti hormoninę kontracepciją

152 29a pratimas

154 Sprendimas

156 29b pratimas

158 Sprendimas

Pabaigai: pasitikėkite savo žiniomis!

160 30 pratimas

162 Sprendimas

164 Kitokie galimi 2-o skyriaus pratimų sprendimai

164 8-15 pratimai