

Mi a cikluskövetés?

A cikluskövetés alapja, hogy a női menstruációs ciklus során megfigyeljük a termékenységgel összefüggő testi jeleket és azok változásait.

A különféle fiziológiai jelek révén nyomon tudjuk követni a női testben ciklikusan zajló hormonális változásokat, és pontosan azonosíthatjuk a termékeny és terméketlen időszakokat.

A cikluskövetés feljegyzéseinek értékelése a fogamzásszabályozás mellett lehetővé teszi az egészségügyi problémák felismerését is.

A cikluskövetés módszerét tudományos kutatások alapján orvosok dolgozták ki.

A cikluskövetés...

- 🌀 segít megőrizni az egészséget;
- 🌀 nagyobb önismeretet ad;
- 🌀 hozzájárul a pozitív testképhez;
- 🌀 lehetővé teszi a termékenységtudatos családtervezést;
- 🌀 használható hormonmentes fogamzásszabályozásra is.

Egészség, önismeret, pozitív testkép, termékenységtudatos családtervezés és fogamzásszabályozás:

MINDEZT LEHETŐVÉ TESZI SZÁMODRA A CIKLUSKÖVETÉS!

Tudományosan igazolt és megbízható cikluskövetési módszerek - válaszd azt, amelyik számodra a legszimpatikusabb!

Tudj meg többet:
cikluskovetes.hu



BELÜGYMINISZTERIUM



Katolikus
Szeretetszolgálat
www.szeretetszolgalat.hu

A szórólap a Katolikus Szeretetszolgálat "Természetes gyermekáldás" c. projektjének részeként, a Belügyminisztérium támogatásával valósult meg.

OKTATÓ ELÉRHETŐSÉGE

Név

Elérhetőség



Cikluskövetés

Értsd meg te is tested működését!

Cikluskövetési módszerek

cikluskovetes.hu



A női cikluskövetésre kidolgozott módszerek

Magyarországon jelenleg négy olyan termékenységtudatos cikluskövetési módszer érhető el, mely **személyes, egyénileg vezetett oktatással tanulható**. Ezek mindegyikét orvosok dolgozták ki, hagyták jóvá és több évtizedes múltra tekintenek vissza.

Billings módszer

A Billings Ovulációs Módszert Dr. John Billings orvos dolgozta ki. 1953-ban fedezte fel, hogy a méhnyakban termelődő nyák előre jelzi az ovuláció közeledtét, lehetővé téve, hogy meghatározzuk a termékeny időszak kezdetét és végét.

Feleségével, Dr. Evelyn Billingsszel együtt rögzítették a fogamzás elérésére vagy elkerülésére vonatkozó irányelveket. Ez a születésszabályozási módszer az évtizedek során az egész világon elterjedt.

Mit figyel meg a nő?

A méhnyakban termelődő nyák meglétét, illetve annak hiányát és változásait. A módszer alapja, hogy a termékeny vagy terméketlen napokat a nő egyedül is meg tudja állapítani.

A módszer egyszerűsége miatt különösen alkalmas a várandósság elkerülésére, de babatervezésre és az egészségi állapot nyomon követésére is használható.

A módszerek közti különbségek a megfigyelésekben, azok számában, illetve intenzitásában vannak. Éppen ezért minden nő kiválaszthatja az élethelyzetéhez és életmódjához leginkább illő módszert.

A módszerek biztonsága és hatékonysága kiemelkedő, ezt az évek óta zajló kutatások és statisztikák is alátámasztják.

CREIGHTON módszer

1980-ban dolgozta ki Dr. Thomas Hilgers szülész-nőgyógyász.

Felismerte, hogy a ciklustáblázatok eltérő "mintát" mutatnak egészségi állapottól függően, ezért abból következtetni lehet különféle rendellenességekre is.

Ez indította arra, hogy a 2000-es évek elején kifejlessze a NaPro Technológiát, amely meddőség és egyéb nőgyógyászati betegségek okait feltáró és gyógyító orvosi módszer. Emiatt különösen ajánlható a termékenységi problémákkal küzdő nőknek.

Mit figyel meg a nő?

A módszer elsősorban a méhnyaknyák megfigyelésén alapul. A nő - személyes oktatást követően - táblázatban rögzíti megfigyeléseit kódokkal, amelyek a ciklust és a hozzá köthető egyéb tüneteket is láthatóvá teszik. Ez sokat segíthet a meddőségi problémák gyógyításában.

FEMM™ health

A 2000-es évek elején kidolgozott és 2010-ben elindított oktatási program alapgon-dolata, hogy az ovuláció az egészség egyik fő jele.

A program fontos része az orvoscépzés és az orvosi kutatások.

Mit figyel meg a nő?

A méhnyaknyákot és az LH-szintet, valamint számos más, ciklussal összefüggésbe hozható érzelmi, fizikai tünetet. Megfigyeléseit magyar nyelvű applikációban vezetheti. A módszer különösen alkalmas a ciklus-problémák és hormonális zavarok felderítésére, de alkalmazható családtervezésre is.

sensiPLAN

A Sensiplan története 1984-re nyúlik vissza. Orvosokból, pedagógusokból és pszichológusokból álló kutatócsoport állította össze a tüneti-hőmérőzések módszerét. Jelenlegi elnevezését 2011-ben kapta meg. Magyarországon 25 éve tanulható.

Mit figyel meg a nő?

Elsődlegesen az ébredési hőmérsékletet, emellett a méhnyaknyákot és egyéb testi jeleket, opcionálisan a méhnyak/méhszáj változásait.

Ezek megfigyelése segít a ciklust és a termékenységet napi szinten követni és ismer-ni. Azt is lehetővé teszi, hogy felfedezzük az alapvetőbb női egészségügyi problémákat.