

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 termékenység-tudatos 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



A szórólap a Katolikus Szeretetszolgálat „Természetes gyermekáldás” c. projektjének részeként, az Emberi Erőforrások Minisztériumának támogatásával jött létre.



Cikluskövetési módszerek

Értsd meg te is
a tested működését!

CIKLUSKOVETES.HU

A női ciklus követésére kidolgozott módszerek

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

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.

BILLINGS MÓDSZER

Dr. John Billings neurológus 1953-ban fedezte fel, hogy a méhnyakban termelődő nyák előre jelzi az ovuláció közeledtét, lehetővé téve, hogy meghatározzuk a termékeny időszak kezdetét.

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. A módszer alapja, hogy a termékeny vagy terméketlen napokat a nő egyedül is meg tudja állapítani.

Az ismeretek alkalmazásával a módszer az egészségi állapot nyomon követésére vagy családtervezésre is használható.

CREIGHTON MÓDSZER

1980-ben dolgozta ki Dr. Thomas Hilgers szülész-nőgyógyász, a Billings módszer szabványosításával.

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.

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.

FEMM HEALTH

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

A program fontos része az orvosképzés és az orvosi kutatások.

Mit figyel meg a nő?

A méhnyaknyákat és számos más, ciklussal összefüggésbe hozható érzelmi, fizikai tünetet. Megfigyeléseit magyar nyelvű applikációban vezetheti.

A módszer elsajátítható személyesen oktatónál vagy online (angol nyelven).

SENSIPLAN

A Sensiplan története 1984-re nyúlik vissza. Orvosokból, pedagógusokból és pszichológusokból álló kutatócsoport állította össze a tüneti-hőmérőzéses módszert.

Jelenlegi elnevezését 2011-ben kapta meg, Magyarországon 25 éve tanulható.

Mit figyel meg a nő?

Az ébredési hőmérsékletet, méhnyaknyákat, egyéb testi jeleket és opcionálisan a méhnyak/méhszáj változásait.

Ezek megfigyelése segít a ciklust és termékenységet napi szinten követni és ismerni. Azt is lehetővé teszi, hogy korán felfedezzük az esetleges női egészségügyi problémákat.