

# Noviny z rodiny

153. číslo členského bulletinu Ligy pár páru



## Hodnocení záznamu se špiněním

z e-mailů lektorům STM

Jitka Nováková

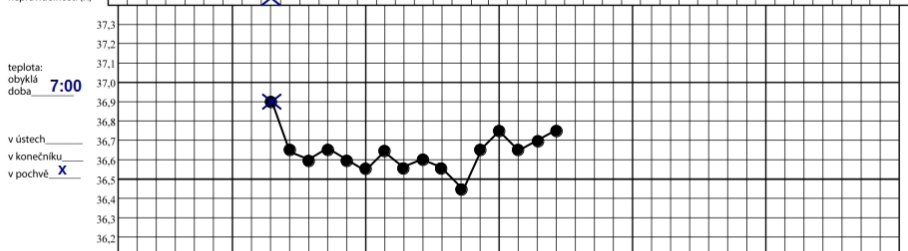
V minulém čísle bulletinu jsme uveřejnili záznam velmi dlouhého cyklu ženy krátce po porodu, která s STM začíná.

Následující záznam přišel se slovy: „*Tento měsíc se projevila další pro mě neznámá věc, když jsem teď očekávala zvýšení teploty. Zvýšení nebylo tak velké a začala jsem špinit. Tomu tedy vůbec nerozumím :-)* špinění trvá už 3 dny...“

Jak byste vyhodnotili teplotu a hlen? Proběhla ovulace? Můžeme stanovit začátek neplodného období? (*Pokračování záznamu na další straně.*)

záznam číslo 4 měsíc \_\_\_\_\_ rok \_\_\_\_\_  
 dřívější cykly: nejkratší 36 nejdelší 48 na základě 3 záznamů  
 výška \_\_\_\_\_ cm váha \_\_\_\_\_ kg věk \_\_\_\_\_  
 nejdřívější první den vzestupu nad DH 27 na základě 3 záznamů  
 délka tohoto cyklu \_\_\_\_\_ dnů nejkratší hlenová epizoda \_\_\_\_\_ na základě \_\_\_\_\_ záznamů

den cyklu	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42									
Krvácení (X, /, -)	X	X	X	X	X																																														
syk (*)																																																			
den měsíce																																																			
nepravidelnosti (X)																																																			



den cyklu	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42													
vrcholný den (poslední den víceplodného typu hlema)																																																							
hodnocení hlenu mezinárodními znaky: ○ ◎ ⊕																																																							
hlenné pozorování																																																							
hlenné výtěrky																																																							
hlenné výtěrky																																																							
délková číselka																																																							
poznámky																																																							

⑥: den: doporučené sebevětření prsu

Na začátku cyklu velký stres a úzkost kvůli válce na Ukrajině

I když teploty od 20. dne cyklu jsou celkově o něco málo vyšší, není možné určit „tři vyšší nad šesti nižšími“ ani vzestup teploty o 0,2°C. Hoblovat v této situaci nemá smysl, protože zatím není vysychání hlenu – špinění bez předchozího vzestupu teploty hodnotíme stejně jako plodnější typ hlenu. K ovulaci tedy zatím nedošlo a není možné určit neplodné dny. Je třeba čekat, jak se situace vyvine dál.

Paní poslala záznam znovu po týdnu, kdy teploty stouply a došlo také k vysychání hlenu. Chtěla se ujistit, že ovulace opravdu proběhla. Tentokrát již bylo možné určit teplotní vzestup, který začal 29.den i vrchol hlenu – vrchol související s ovulací byl 28.den (značka „V“ znamená vlhko). Neplodné období začíná 31.den večer podle pravidla R.

Na závěr se nám zdá důležité připomenout, jak postupovat, pokud žena v cyklu pozoruje **krvácení nebo špinění, kterému NEPŘEDCHÁZEL teplotní vzestup**: takové krvácení nemůžeme považovat za skutečnou menstruaci a **nemůžeme po něm automaticky předpokládat neplodné dny** (jako po menstruaci v běžných cyklech). Může jít totiž o mimomenstruační / ovulační krvácení, ke kterému dochází blízko ovulace, tedy v plodných dnech. Podrobnosti najdete v Učebnici STM PPR (str. 74). Pokud si hodnocením podobných složitějších záznamů nebudete jisti, je možné kdykoli využít bezplatné poradenství, které LPP nabízí.

záznam číslo 4 měsíc \_\_\_\_\_ rok \_\_\_\_\_  
 výška \_\_\_\_\_ cm váha \_\_\_\_\_ kg věk \_\_\_\_\_  
 délka tohoto cyklu \_\_\_\_\_ dnů

dřívější cykly: nejkratší 35 nejdelší 48 na základě 3 záznamů  
 nejdřívější první den vzestupu nad DH 27 na základě 3 záznamů  
 nejkratší hlenová epizoda \_\_\_\_\_ na základě \_\_\_\_\_ záznamů

den cyklu  
 krvácení (X, /, -) \_\_\_\_\_  
 styk (✓) \_\_\_\_\_  
 den měsíce \_\_\_\_\_  
 nepravidelnosti (X) \_\_\_\_\_

teplota: obvyklá doba 7:00  
 v ústech \_\_\_\_\_  
 v konečniku \_\_\_\_\_  
 v pochvě X

den cyklu  
 vrcholný den (poslední den víceplodného typu hlenu) \_\_\_\_\_  
 hodnocení hlenu mezinárodními znaky: ○ ⊕ ⊗

hlen: mokro - sucho  
 tažnost  
 vzhled atd.

děložní čípek \_\_\_\_\_

poznámky  
 ⑥ den: doporučené sebevýšetření prsů

Na začátku cyklu velký stres a úzkost kvůli válce na Ukrajině

# Dych života, časť prvá

Mgr. Karolína Predáčová

Dýchanie sa v poslednej dobe stalo diskutovanou a rozoberanou témou. Žijeme v rýchlom svete plnom stresu a vysokých nárokov, čo sa odráža na fyzickom zdraví a psychickej pohode. Popularita zdravého životného štýlu, proaktívneho prístupu a návratu k prírode spôsobila okrem iného to, že stále viac ľudí hľadá spôsoby, ako predchádzať vyhoreniu a zvládnuť tempo doby bez antidepresív alebo iných farmakologických prípravkov. Ovládať svoj vlastný dych sa ponúka ako jedna z možností.

Vedomá kontrola a ovládanie dychu boli (a mnohými možno stále sú) spájané len s východnými kultúrami a náboženstvami, a preto boli v kresťanskom svete považované za nebezpečné či v rozpore s vierou. Áno, ovládanie dychu je jedným zo základných pilierov východných náboženstiev, rovnako ako poznanie seba samého či sebadisciplína. Dýchanie je základnou známkou a podmienkou života. Ako píše kniha Genezis: „*Vtedy Pán, Boh, utvoril z hliny zeme človeka a vdýchol do jeho nozdier dych života. Tak sa stal človek živou bytosťou.*“ (Gn 2,7)

Dýchanie nás sprevádza celý život a výrazným spôsobom ho ovplyvňuje. Stačí si spomenúť na posledný týždeň s nádchou, aká to bola otrava...

Vďaka vedeckému skúmaniu vieme nielen to, že prácou s dychom si športovci dokážu zlepšiť výkonnosť, ale aj to, že nedokonalé dýchanie môže byť priamo spojené so stresom, poruchami osobnosti (schizofréniou) či s depresiami.

Tieto témy však nie sú predmetom tohto článku. V nasledujúcich riadkoch si skúsime ozrejmiť, ako dýchanie priamo ovplyvňuje naše držanie tela, ako sa podieľa na vzniku bolesti, a že možno predsa len nie je jedno, ako dýchame...

Dýchanie je súbor mnohých chemických procesov, ktorých cieľom je získanie kyslíka a odbúranie oxidu uhličitého. Nádych nám umožňuje sval, ktorý je vďaka svojej funkcii po srdci druhým najdôležitejším svalom nášho tela. Je ním bránica.

Bránica „uzatvára“ hrudnú dutinu, čím ju oddeľuje od dutiny brušnej. Je to tenký, ale na plochu veľký sval podobajúci sa kupole alebo klobúku hríbu. S každým nádychom jej stredná časť „cestuje“ dole pri súčasnom zmenšení priestoru brušnej dutiny a zväčšení vnútrobrušného tlaku. Pri výdychu sa vracia do svojej pôvodnej polohy. Okrem dýchania má bránica ešte jednu dôležitú funkciu, a to posturálnu či stabilizačnú. Hneď ako sa zvýšia nároky na stabilitu nášho tela, bránica opäť cestuje dole a spolu s ňou sa aktivujú ďalšie svaly, spravidla hlboko uložené, ktoré jej v stabilizácii pomáhajú. Medzi tieto svaly patria aj svaly panvového dna, o ktorých je prvý článok z tejto série. Spoločným názvom tieto svaly označujeme ako hlboký stabilizačný systém chrčtice (HSS).

Stalo sa vám niekedy, že ste niečo ťažké niesli alebo dvíhali a nestíhali ste pri tom dýchať? Dalo by sa povedať, že ste dostali svoju bránicu do konfliktu záujmov. Pracovala, aby vám pomohla niesť bremeno, no zároveň jej kapacita bola natoľko vyčerpaná, že už nestačila zabezpečiť dýchanie. Tréningom sa táto duálna funkcia bránice dá zlepšiť.

Pri vzpriamenom stoji sa hrudník (bránica) nachádza rovnobežne nad panvou (panvovým dnom). Za týchto podmienok sa svaly HSS môžu aktivovať adekvátne k danej situácii: jemne pri kopnutí do lopty a na maxime svojej kapacity pri vynášaní gauča na tretie poschodie. Aktivita HSS predchádza a správa každý pohyb nášho tela, končatín aj hlavy.

V dôsledku sedavého spôsobu života, nesprávnych pohybových stereotypov, jednostranného preťažovania športom či prácou strácame optimálne nastavenie telesných segmentov a HSS tak nemôže správne pracovať. Naše telo robí kompromisy, hľadá náhradné riešenia, čo však vedie k preťaženiu a preťaženie je predzvesťou bolesti.

Čo to má teda spoločné s dýchaním?

Na základe pozorovania spôsobu dýchania a držania tela je možné pomerne presne určiť, aké ďalšie problémy nielen s pohybovým aparátom pozorovaná osoba má. Zaguľatený chrbát, spustené ramená či pohyby ramien hore-dolu pri dýchaní naznačujú, že bránica nepracuje optimálne. Dotyčný nevyužíva naplno svoju kapacitu pľúc, čo sa môže prejaviť horšou výkonnosťou alebo zvýšenou náchylnosťou na infekcie dýchacích ciest. Tiež to znamená, že telo reaguje na záťaž nedokonalým kompenzačným mechanizmom a skôr či neskôr sa to prejaví bolesťou.

Rozpoznanie tohto nedostatku je prvým krokom k jeho odstráneniu. Tréningom správneho dýchania zároveň pripravujeme telo na záťaž.

Preto je dobré a žiaduce trénovať a ovládať svoj dych. Je to cesta nielen k zdravším pľúcam, ale aj k bezbolestnému životu.

Jeden tip na záver: vedome svoj dych spomaľte. Skúste sa nadýchnuť na tri sekundy a vydýchnuť na štyri sekundy, pričom dych smerujte do celého brucha. Prehlbené pomalé dýchanie trénuje bránicu a odbúrava stres, ktorý je jedným z faktorov ovplyvňujúcich plodnosť a cyklus.

## Když je praxe PPR těžká

*Gregory Popcak, psychoterapeut*

Marcia zavolala s otázkou týkajúcou sa PPR. „Pro nás to prostě nefunguje.“ Nezdálo se mi to, ale chtěl jsem vědět víc. „Povězte mi, co tím myslíte.“ „No, máme z toho 5 dětí.“ Mé podezření zůstalo, ale snažil jsem se o laskavý přístup.

„Chcete říci, že bylo všech 5 dětí překvapením?“ „No, to ne,“ odpověděla. „Ale víte, můj manžel má silnou touhu a tak nemůžeme praktikovat PPR.“

Často slyším od svých klientů podobné námitky. PPR prý nefunguje, protože je pro některé muže (a některé ženy) příliš frustrující. Bylo by příliš snadné odbýt je mávnutím rukou, ale jde o vážnou věc a skutečnou bolest. Sexuální frustrace může být v manželství pramenem velkého napětí a pokud to manželé nepochopí a nedokáží si s tím poradit, může dojít k poškození duševního zdraví a manželství tím trpí.

Krátký článek nemůže dostatečně pojednat o všech dimenzích tohoto problému. Soustředme se tedy na vztah mezi sexuální frustrací a PPR. V knihách *Láska a zodpovědnost* a *Teologie těla* učí Jan Pavel II., že sexuální přitažlivost slouží jako připomínka toho, že jsme nebyli stvořeni k osamělé existenci a současně upozorňuje, že máme vždy jednat pro dobro druhého. Pokud nás tedy naše sexuální energie a žádost inspiruje k většímu přiblížení k našemu manželovi nebo naší manželce a přitom nám pomáhá snažit se o to, co je jim k prospěchu, pak je tato žádost dobrá a od Boha. Když však nám naproti tomu působí naše žádostivost v první řadě starost o to, zda dostaneme od manžela či manželky za každou cenu to, co „potřebujeme“, pak je to žádostivost porušená, hříšná a bezbožná. Ponechaná bez kontroly může nakonec ničit naše manželství a naši duši.

Jak rád lidem připomínám, není PPR podle mého názoru v *první řadě* způsobem oddálení početí. Jsem přesvědčen, že jde hlavně o *duchovní cvičení*, které manželům pomůže dosáhnout úspěchu ve třech úkolech: 1) usnadňuje komunikaci a modlitební život manželů, 2) pomáhá jim v modlitbě rozhodovat o velikosti rodiny a trvale rozvíjet ctnosti, které pomáhají udržet v rovnováze sjednocující a prokreativní aspekt manželství, 3) pomáhá manželům na cestě k dosažení svatosti, svobody a pravé lásky skrze sebeovládání.

Tady bych rád rozvinul ten 3. bod. Všichni jsme hříšní. Všichni se potýkáme s touhou zneužít druhé pro své vlastní sobecké cíle. Ten boj není pro všechny stejný, ale sobectví je v nás všech a jeho přemáhání je těžké a někdy bolí. Duchovní krása PPR spočívá v tom, že osvětluje tento boj a je pro nás výzvou k překonávání sobeckých tendencí způsobu, s kterými bychom se jinde nesehtkali.

Když někdo řekne, že PPR není pro něj, protože mu působí frustraci, musím odpovědět, že ve skutečnosti je pro něj PPR „jako ušitě“. Proč? Protože sexuální žádost, která, není-li uspokojená, hrozí vymazáním všeho dobrého, co patří k manželství, je nezdravou žádostí, která zničí buď toho člověka, nebo jeho manželství, nebo obojí. Takovou žádost je nutno zkritizovat.

Je to nereálné? Není. Sexuální pud je součástí neuroendokrinního systému, téhož systému, který zodpovídá za žádosti jako je hlad nebo hněv. Chce snad

někdo tvrdit, že je dobré poddat se neomezeně žádosti jídla nebo nekontrolovanému vzteku? To jistě ne. Naopak chválíme lidi, kteří tyto pudy ovládají (ovšem nemluvím o jejich potlačování – spíše o vědomém rozhodování, kdy jsou vhodné a kdy ne), jako by byli nějak lidštější než ti, kdo je neovládají.

O lidech, kteří jsou schopni jíst nebo nejíst a rozčílit se nebo se zklidnit, jak uznají za vhodné, je možno říci, že jsou *svobodnější* než ti, kdo své pudy neovládají.

A v tom je ironie. Společnost dělá sice rozdíl mezi sexuální žádostí a hněvem nebo hladem, ale mozek ne. Společnost chválí nespoutanou sexuální žádost, zatímco odsuzuje obézní lidi. Přitom se jedná o stejnou část mozku. Mít vládu nad svou sexuální žádostí, tj. schopnost vědomě ji užívat, když je zaměřená na dobro druhé osoby, nás činí *lidštějšími* a *svobodnějšími*, než jsou ti, kdo se musí podřídit každému impulzu k sexuálnímu uspokojení za každou cenu. Je těžké muset bojovat se svou padlou přirozeností. Je to bolestný proces, ale posvěcuje a nutně patří k životu každého, kdo bere vážně své duševní a duchovní zdraví.

Je třeba pochopit, že frustrace, kterou zažíváme v praxi PPR, je známkou toho, že PPR funguje. Když nás bolí, musí ji zažívat jako bolest růstu, která doprovází naše postupující duchovní dospívání a naši rostoucí schopnost opravdově milovat. Ve chvílích, kdy to nejvíc bolí, musíme pochopit, že necítíme pohlavní žádost, která musí být uspokojená, ale sobeckou žádost, kterou je nutno ovládnout a proměnit. V reakci na ni se musíme úžeji přimknout k manželovi nebo manželce rozhovorem, modlitbou, prací a nepohlavními projevy citu, abychom znovu získali svobodu, o kterou nás naše padlá přirozenost připravuje.

Je to snadné? Rozhodně ne. A kdo by to tvrdil, nemluví pravdu. Ale vyplatí se to, protože s tímto zápasem roste schopnost stát se takovým milencem, takovým člověkem a takovým dítětem Božím, jakými jsme povoláni být.

*Přetištěno ze Zpráv LPP č. 62, září 2005. Původní zdroj: CCL Family Foundations, roč. XXXI, č. 5, březen-duben 2005, s. 22n.*

## **Z poradne LPP: pomôcky na uľahčenie pôrodu**

Mária Schindlerová

*Chcela by som Vás požiadať o názor na problém, ktorým sa zaoberám. Niekoľko rokov sme mali s manželom problém otehotnieť, do istej miery asi aj preto, že ja sa veľmi bojím pôrodu. Bola som však rozhodnutá už roky predtým (na základe dobrých recenzií), že ak by som niekedy zostala tehotná, budem pred pôrodom používať Aniball, resp. Epino. Malo by ísť o pomôcku, balónik, ktorý sa zavádza do pošvy a pomocou cvikov slúži na roztiahnutie pošvy v posledných cca*

piatich týždňoch tehotenstva, aby následne bábätko pri pôrode ľahšie a podľa možnosti bez potrhania alebo nástrihu vyšlo von.

Časom som však začala premýšľať, či je to v súlade s kresťanskou morálkou. Teraz mám veľkú dilemu, lebo na jednej strane som sa na to naozaj spoliehala, že vďaka tomu nejako zvládnem svoj strach z pôrodu, na druhej strane by som nerada používala niečo, čo by nebolo v poriadku z hľadiska učenia Cirkvi. Vedeli by ste sa k tomu vyjadriť, ako k takýmto veciam pristupuje Cirkev? Prípadne či existujú iné techniky a spôsoby v súlade s jej učením, ktoré pomôžu žene pripraviť sa na pôrod tak po psychickej, ako aj po fyzickej stránke?

Podľa kresťanskej morálky nie je žiadny problém v používaní pomôcok, ako je Aniball/Epino, či cvičenia pre tehotné (návčik dýchania, uvoľnenia...). Veď žena nemá úmysel nejakú sa vzrušovať (ani si nemyslím, že by sa to s týmito pomôckami podarilo); úmysel je uľahčiť pôrod a na tom nie je nič zlé. Takisto nie je nič nemorálne napríklad na využití epidurálnej anelgízie a pod.

Ešte by som však pridala pár osobných slov zo skúsenosti: sama som „strašpytel“ a viem, ako veľmi strach ovplyvňuje prežívanie. Pred prvým pôrodom ma iste negatívne ovplyvnili všetky tie hororové príbehy a zdieľanie negatívnych emócií od iných žien... Takže po psychickej stránke je iste pomocou vyhnúť sa všetkým takýmto vplyvom, nakoľko sa to dá.

Dnes, v časoch internetu a videí a médií... by som radila nepozerať tie zdokumentované pôrody a podobne. Každá žena je jedinečná a pri pôrode sa naozaj aktivujú všetky podporné mechanizmy, ktoré do prírody zakomponoval Stvoriteľ. Je dobré naučiť sa vnímať svoje telo, byť vďačná za to, že „som žena“, že mám tú schopnosť nosiť dieťa a pomôcť mu k životu... tá bolesť pri pôrode je neporovnateľná s iným druhom bolesti, lebo viete, že má zmysel, že každá tá vlna bolesti vás nesie bližšie k dieťaťu.

A druhá vec, ktorá mne osobne dodávala pokoj v mojom strachu, bola dôvera voči personálu: nie je to pre nich novinka, videli a poznajú už desiatky a stovky žien a pôrodov, vedia poradiť, sú tam na to, aby pomohli...

Ešte sa vrátim k Aniballu – je určite dobrou pomôckou, aby sa žena naučila aktivovať správne svaly a nacvičiť dýchanie; ale niektoré ženy zas panikárili, ak sa im nepodarilo balónik vytlačiť na viac ako určitý obvod cm a prinieslo im to ďalšie obavy z toho, ako zvládnu pôrod. Pri pôrode spolupracuje psychika, hormóny... všetko sa sústreďí na to jedno. Neznamená to teda, že ak sa žene nedarí s týmto balónikom, že to bude rovnako aj pri pôrode. Bude v inej situácii, inak bude jej telo pripravené, keď nastane čas.

A k strachu z bolesti: Myslím, že aj to vedomé prijatie toho, z čoho máme strach (bolesť, strach z neznámeho...), potom zväčšuje tú lásku a vzťah k dieťaťu.

Neviem, či sa dobre vyjadrujem, ale chcem tým povedať, že nevnímame potom deti ako tie, čo spôsobujú bolesť, nevnímame ich negatívne. Naopak, vzrástla vo mne úcta voči všetkým matkám, lebo viem, čo to stojí. A som vďačná aj za ten dar materstva, ktorý nemajú všetky ženy; vážim si aj tie, ktoré sa dobrovoľne zriekli fyzického materstva (zasvätené...), aby mohli byť matkami srdcom.

Ako veriaca som odovzdávala aj s manželom všetko v modlitbe... Prosila som svojho anjela strážneho, aby mi pomohol, a ešte som sa osobitne vždy obracala v modlitbe na anjela z Getsemani, toho, ktorý prišiel posilniť Krista, keď sa potil krvou a prosil: „Otče, ak je možné, nech ma minie tento kalich...“

Strach nie je hriechom – je to pocit. Verím, že Pán dá silu na všetko, čo nás stretá. Dôverujte mu. Prineste mu aj svoj strach, svoje obavy. On vie, akých nás stvoril. Všetko dobré Vám prajem!

## Recenze: Read Your Body

*Marianna*

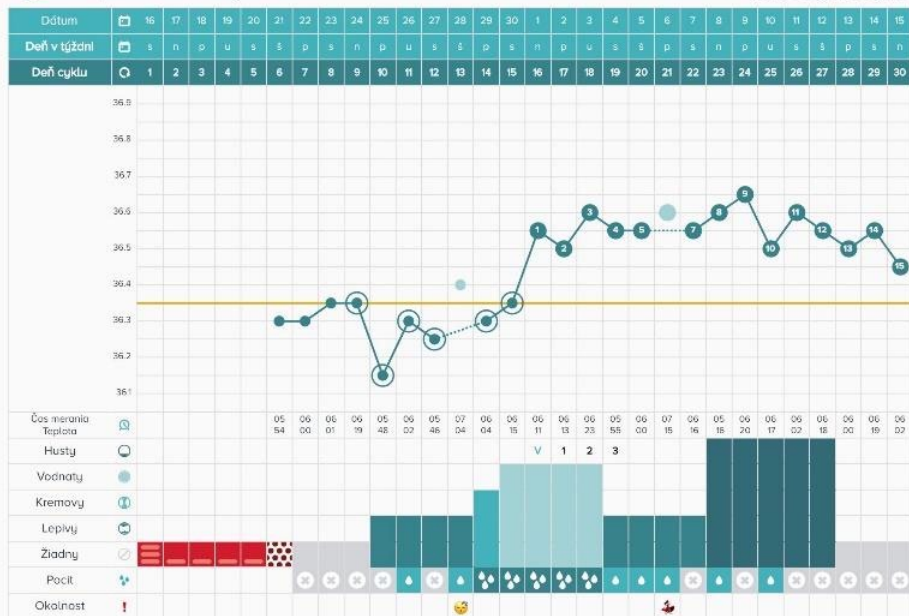
Podobne ako veľa mladých dievčat dnešnej doby som bez dostatočných informácií a zdravého rozumu začala užívať hormonálnu antikoncepciu. Nejaký čas to bolo super, mala som dobrý pocit, že konečne mám pravidelné cykly, náлады sa mi zlepšili a život ide, ako má. Po nejakom čase mi na sociálnej sieti začali vyskakať videá o tom, čo antikoncepcia naozaj je a čo spôsobuje. Bol to šok. Ako mi to mohla gynekologička nepovedať?!... Vtedy som prvýkrát objavila prirodzené metódy sledovania svojho cyklu a tela.

A tak som sa dostala k STM, ktorá mi však robila veľké ťažkosti pri zapisovaní údajov do papiera. Stále som na to ráno zabúdala, aj keď bol položený na nočnom stolíku, raz mi chýbalo pero, potom sa mi nechcelo zažívať a zapisovať teplotu... Začala som hľadať alternatívy. Najskôr to bol excelovský súbor, no ani to nepomohlo. Potom som konečne objavila aplikácie na sledovanie cyklu, avšak ani tu nebolo jednoduché si vybrať. Appka Ovy bola príliš drahá a neprehľadná, OvuView sama ponúkne aj vyhodnotenie, ale nie presné...

A potom, heureka! Moja lektorka STM mi ukázala appku Read Your Body. Je to nezisková aplikácia vytvorená lektormi pre nás a zapisované údaje sú úplne súkromné. Za najväčšiu výhodu tejto appky považujem to, že ju máte stále pri sebe a neponúka vám žiadne nepravdivé vyhodnotenia. Je to, akoby ste mali záznam z papiera v telefóne.

Aby ste sa dostali k takémuto prehľadnému záznamu, môžete si presne nastaviť, čo v ňom chcete vidieť a kde to chcete vidieť. Ak ste už používali inú aplikáciu, údaje sa dajú importovať a môžete pokračovať v používaní. Ak ste v aplikácii prvýkrát, najskôr vás vyzve, aby ste si prispôbili kolónky „Dáta“, „Záznam“ a „Štatistiky“.





Žena si môže sama nastaviť ikonu a pomenovať hlien tak, aby presne vedela zaznamenať pocit, môže si pridať kolónku poznámky, kde si podrobne zapíše pocit za daný deň, alebo len vyberie „Pocit“ – sucho, vlhko alebo mokrô. Ak je v danom dni okolnosť, ktorá môže ovplyvniť BTT alebo hlien, môže si vybrať, či to zaznačí pomocou emotikonu alebo poznámky, a teplotu appka ukáže, ale nebude s ňou rátať.

Nastavenie času merania teploty buď zadáte na začiatku cyklu, alebo si môžete zvoliť možnosť každý deň si zapísať sama, ako to vidno na prvom obrázku. Prípadne je tam možnosť prepojenia Tempdropu cez Bluetooth a nemusíte zaznamenávať nič.

Po nastavení appky sa zobrazí menu, kde postupne v kolónke „dáta“ zadávate BTT, čas, okolnosť, hlien a vlastné poznámky.

Pri každej zadávanej hodnote vidíte otáznik. Keď ho rozkliknete, appka vám vysvetlí, aká to je hodnota, kedy sa zadáva a zároveň vás upozorní, aby ste v prípade nejasností záznam konzultovali so svojim lektorom, lebo každá metóda hodnotí daný znak trochu inak.

< Prispôbiť dáta
Upraviť

Ťuknite na „Upraviť“ a potom stlačte a podržte kolónky pre zmenu poradia alebo skrytie položiek v kolónke Dáta.

Viditeľné

- Teplota
>
- Sekrét
>
- Pocit
>
- Vlastné informácie o životnom štýle
>
- Kalkulácia
>

Skryté

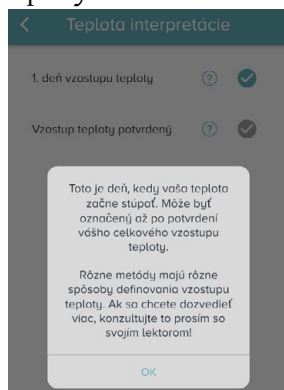
- Krčok matrice
>
- Vlastné informácie o zaznamenávaní
>
- Zurnal
>
- Poznámka
>

Novovno
 Edit
 Zaznam
 Kolenda
 Sdílet



Kolónka „Interpretácia“ pri teplote a hliene (sekréte) vám ponúkne možnosť si označiť vrchol hlienu a vzostup BTT, čo sa ukáže v konečnom zázname. Takisto pri stanovení DH pre určenie vzostupu BTT si môžete teploty zakrúžkovať ako na papieri pomocou „Zakrúžkovať dnešný deň“ a po prekliknutí na „Záznam“ si zadáte výšku DH pre daný cyklus sama. Po potvrdení ovulácie vám aplikácia pridá čísla k teplotám (obr. 1) pre sledovanie zdravej luteálnej fázy, ktorá má byť minimálne 12 dní.

Po kliknutí na „Záznam“ uvidíte súčasný stav cyklu v podobe, ako je na 1. obrázku, a môžete si ho stiahnuť do fotiek v mobile pre prípadný návrat k cyklu alebo potrebu konzultácie. Po kliknutí na „Štatistiky“ uvidíte priemerné dĺžky cyklov, menštruácie a dátumu ich začiatkov.



Ako slobodná žena využívam aplikáciu na sledovanie cyklu a príchodu menštruácie, avšak pre páry, ktoré ju chcú využívať na PPR, je tam oveľa viac možností pre prispôsobenie záznamu, vrátane zdieľania cyklu do partnerovho mobilu.

Ako som písala na začiatku, túto appku považujem za najkomplexnejšiu v súčasnej ponuke, ktorá vám všetko zaznamená, ako chcete, stačí vám minúta na vlastné dôkladné vyhodnotenie a nemusíte vstávať ráno skôr z postele kvôli papieru.

Po mesačnom odskúšaní ju môžete zadarmo vymazať alebo vás bude stáť 14,99 € na celý rok, čo je veľmi prijateľný pomer ceny a kvality, resp. ušetreného času, keďže ju máte poruke, hneď ako otvoríte oči hocikde vo svete...

Ako jedinú nevýhodu vidím zo začiatku zvyknutie si na jej prostredie a spôsob zaznamenávania, no po 1-2 cykloch zistíte, aký je to super výdobytok dnešnej doby.

Pomohla už viacerým mojim priateľkám v zotrvaní pri STM a v manželskej čistote, keď vďaka nej ostali pri PPR. Dúfam, že svojou krátkou recenziou pomôžem aj niektorým z vás pri uľahčení sledovania cyklu v tejto rýchlej internetovej dobe...

## Mimomenstruační krvácaní

*Kristýna Maříková*

Menstruace dokáže človeka potrápiť. Jako „na potvoru“ často znepríjemňuje zrovna dny, kdy cestujeme, táboříme nebo se třeba s celou rodinou chystáme jít koupat (já osobně jsem díky menstruaci nemohla zkusit, jaké je plavání v Mrtvém moři). Ale pořád je to uklidňující, když menstruace přijde, kdy má, trvá, jak dlouho má a je tak silná, jak má. Co když ale krvácíte, a přitom o menstruaci vůbec nejde? Je to vždy známka toho, že je něco špatně?

Vyloženě pozitivní příčinu má ovulační krvácaní, které bývá označováno také jako intermenstruační. Objevuje se v průběhu fyziologického cyklu po ovulaci. Způsobuje ho přechodný pokles hladiny estrogenů, ke kterému dochází po ruptuře folikulu. Vůbec nejde o nic zvláštního, laboratorně lze ovulační krvácaní potvrdit asi v 90 % případů, viditelně se však projeví jen zřídka. Nebývá moc silné, často se jedná jen o několik hodin trvajících špinění, většina autorů uvádí, že maximálně by mělo trvat dva dny o síle dvě vložky za den. Může být doprovázeno ovulační bolestí. Že jde opravdu o ovulační krvácaní, lze prokázat vzestupem bazální teploty.

Další fyziologický příklad mimomenstruačního krvácaní je špinění, které může provázet implantaci – zanoření nového miminka do děložní výstelky. Pokud k tomu dojde, stává se tak většinou 11.-12. den po oplodnění.

Zašpinit, tedy krvácet mimo menstruaci, může žena i po styku z nějakého drobného poranění. Pokud se však postkoitální krvácení vyskytne častěji, je lepší navštívit gynekologa, aby zkontroloval, zda se na krvácení nepodílí i něco dalšího – například zánět.

Specifickým typem intermenstruačního krvácení je tzv. *dysfunkční děložní krvácení*. To je typické pro období dospívání, kdy se plodnost dívky teprve vyvíjí, a stejně tak pro období kolem menopauzy, kdy se plodnost pomalu loučí. V těchto časech se často vyskytují anovulační cykly. Při anovulačním cyklu vládnu estrogeny produkované pomalu se vyvíjejícím folikulem. Pod jejich vlivem stále narůstá endometrium. Ale protože folikul nepraskne (tedy nenastává ovulace), estrogeny nejsou vystřídány progesteronem, který by narostlé endometrium zkvalitnil. Takto vysoké a nevyživené endometrium už se dál v děloze neudrží a odkrvácí, přičemž krvácení bývá někdy i velmi silné a je nutné ho řešit. Pokud se žena pravidelně měří, prakticky si dysfunkční krvácení nemůže splést s menstruací. Dysfunkční krvácení přichází jakoby uprostřed 1. fáze velmi dlouhého cyklu – nepředchází mu ovulace potvrzená vzestupem teploty.

Mimomentruační krvácení může být také pouze průvodním jevem jiného zdravotního problému. Z gynekologických příčin jmenujme například myomy, polypy, záněty, poranění genitálního traktu, ale také prekancerózy nebo maligní útvary. Může se jednat i o systémová onemocnění nebo krvácení způsobené medikací (např. hormonální antikoncepcí, léky na ředění krve atd.). Výběr je pestrý a je na gynekologovi, aby určil přesnou diagnózu. Protože i když většinou krvácení znamená, že je vše v pořádku, někdy nám tak dává tělo najevo, že má nějaký (třeba naprosto nevýznamný) problém.

Zdroje:

ČEPIČKÝ, Pavel a kol. *Kapitoly z diferenciální diagnostiky v gynekologii a porodnictví*. Praha: Grada Publishing, 2018, 232 s. ISBN 9788027123469.

PILKA, Radovan. *Dysfunkční děložní krvácení: Studijní materiál pro V. a VI. ročník magisterského programu Všeobecné lékařství*. Olomouc, 2007. Studijní materiál. LF UPOL.

**Noviny z rodiny LPP** vydává šestkrát ročně jako členský bulletin společně Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústředí: Jitka a Miroslav Nováková, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, [lpp@lpp.cz](mailto:lpp@lpp.cz), [www.lpp.cz](http://www.lpp.cz), číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozefa Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, [lpp@lpp.sk](mailto:lpp@lpp.sk), [www.lpp.sk](http://www.lpp.sk), číslo účtu (SR): 2401049920/8330, platba z ČR: 2401049920/2010. Minimální členský příspěvek je 150 Kč /12 € ročně. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy. Kurz STM PPR pro manžele a snoubence: 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Pro aktuální kurzy a informace viz web. Redakční rada: Jitka Nováková, Jozef Predáč, Adam Prentis.