

OBSAH

Předmluva (<i>doc. MUDr. M. Vojšta, DrSc.</i>)	7
Úvod	9

I.

STRÍDÁNÍ PLODNÝCH A NEPLODNÝCH OBDOBÍ ŽENY	12
1. Biologické předpoklady přirozeného plánování rodičovství	12
2. Pohlavní ústrojí ženy	14
3. Menstruační cyklus	20

II.

TEPLOTNÍ METODA REGULACE POČETÍ	27
1. Určení plodných a neplodných období teplotní metodou	27
2. Změna bazální teploty během menstruačního cyklu	28
3. Stanovení doby nejvhodnější k početí	30
4. Určování neplodných období	31
4.1. Přísná forma teplotní metody	31
4.2. Volnější forma teplotní metody	32
4.3. Pozorování dalších změn v průběhu menstruačního cyklu	36
5. Průběh křivky bazálních teplot	37
5.1. Charakteristický průběh křivky bazální teploty	37
5.2. Méně příznačný vzestup teploty	40
5.3. Prodloužený nebo zkrácený menstruační cyklus	43
5.4. Jednofázový menstruační cyklus	44
5.5. Teplotní křivka při horečnatém onemocnění	45
5.6. Křivka bazálních teplot v těhotenství	46
5.7. Křivka bazálních teplot po porodu	47
5.8. Křivka bazálních teplot v období přechodu	48
6. Pravidla měření teploty	48
7. Vedení záznamů	51
8. Námitky proti teplotní metodě	55
Hlavní pravidla teplotní metody	60

III.

HLENOVÁ METODA

SEBEVYŠETŘOVÁNÍ ČÍPKU	62
1. Změny hleu děložního hrdla během menstruačního cyklu	62
2. Plodné a neplodné dny	63
3. Výhody a nevýhody hlenové metody	66
4. Stručné shrnutí zásad hlenové metody	68
5. Sebevvyšetřování děložního čípku	69

IV.

KOMBINOVANÁ OVULAČNÍ METODA 72

1. Výhody a nevýhody spojování více způsobů určování plodných a neplodných období	72
2. Snadno prokazatelné známky ovulace	73
3. Určování plodných a neplodných dnů kombinovanou ovulační metodou	74

Doslov k prvnímu vydání 77

Doslov k třetímu vydání 78

Literatura 79

Seznam vyobrazení 81

Rejstřík 83

Příloha I. — Tabulky bazálních teplot

Příloha II. — Hlavní pravidla hlenové metody