

| | | |
|--|-------|----|
| Předmluva | ----- | 11 |
| Úvod | ----- | 13 |
| I. Střídání plodných a neplodných období ženy | ----- | 15 |
| 1. Pohlavní ústrojí ženy | ----- | 15 |
| 2. Menstruační cyklus ženy | ----- | 20 |
| 3. Změna bazální teploty během menstruačního cyklu | ----- | 23 |
| II. Určení plodných a neplodných období teplotní metodou | ----- | 25 |
| 1. Výpočet doby nejvhodnější k početí | ----- | 27 |
| 2. Přísná forma teplotní metody | ----- | 27 |
| 3. Volnější forma teplotní metody | ----- | 28 |
| 4. Pozorování nepřímých známek ovulace | ----- | 30 |
| III. Průběh křivky bazální teploty | ----- | 33 |
| 1. Pravidelný průběh křivky bazální teploty | ----- | 33 |
| 2. Neobvyklý průběh křivky bazální teploty | ----- | 34 |
| 3. Křivka bazální teploty v těhotenství | ----- | 38 |
| 4. Křivka bazální teploty po porodu | ----- | 39 |
| 5. Křivka bazální teploty v období přechodu | ----- | 40 |
| IV. Pravidla měření teploty | ----- | 41 |
| Kdy se má začít s měřením bazální teploty? | ----- | 43 |
| Je třeba měřit bazální teplotu opravdu denně? | ----- | 44 |
| V. Vedení záznamů | ----- | 45 |
| VI. Námitky proti teplotní metodě | ----- | 53 |
| 1. Teplotní metoda je nespolehlivá | ----- | 53 |
| 2. V cyklu ženy může dojít k druhé ovulaci | ----- | 55 |
| 3. Teplotní metoda je nepřirozená | ----- | 55 |
| 4. Teplotní metoda je příliš složitá | ----- | 57 |
| VII. Kombinace teplotní metody s jinými způsoby zábrany početí | ----- | 59 |
| VIII. Proč nedoporučujeme metodu kalendářní? | ----- | 61 |
| Závěr | ----- | 63 |

| | |
|-----------------------------|----|
| Doslov - - - - - | 65 |
| Literatura - - - - - | 66 |
| Seznam vyobrazení - - - - - | 68 |
| Rejstřík - - - - - | 70 |