



Dojrzewanie to czas, kiedy ciała chłopców i dziewcząt zmieniają się. Nastolatki gwałtownie rosną, rozwijają się narządy płciowe. Dzieje się tak, ponieważ pojawiają się nowe substancje chemiczne (hormony), zmieniając nastolatków w ludzi dorosłych. Zazwyczaj dojrzewanie rozpoczyna się u dziewcząt w wieku od 8 do 13 lat i w wieku od 10 do 15 lat u chłopców. Niektórzy młodzi ludzie zaczynają dojrzewanie płciowe wcześniej, a niektórzy później. Dorastanie, dojrzewanie, pokwitanie - to okres, który przygotowuje fizycznie ciało do rodzicielstwa. Kiedy ma się 14 lat, nie zagłębia się w sprawy dotyczące małżeństwa, ani tym bardziej rodzicielstwa. Jednak już teraz nastolatek przygotowuje się do dorosłego życia.

Już teraz uczycie się, jak rozwiązywać konflikty, dowiadujecie, jak rozwija się płód oraz jak należy opiekować się małym dzieckiem. Wszystko po to, by będąc już osobą dorosłą, jak najlepiej odnaleźć się w roli męża, żony, rodzica, potem babci czy dziadka. **I choć może wydaje się Wam, że temat planowania rodziny jest odległy, to na pewno zdajecie sobie sprawę, że trzeba tak pokierować swoim życiem, aby w przyszłości zmniejszyć ryzyko nieplanowanych ciąż oraz uniknąć chorób przenoszonych drogą płciową.** Naturalne metody planowania rodziny to planowanie ciąży lub też jej zapobieganie bez stosowania środków chemicznych czy fizycznych. Aby było to możliwe, trzeba poznać swoje ciało, by zaplanować zajście w ciążę, gdy jest się na to gotowym. Mężczyzna jest płodny zawsze, od momentu osiągnięcia dojrzałości płciowej, kobieta tylko przez kilka dni w trakcie trwania każdego cyklu miesięczkowego. Naturalne metody planowania rodziny polegają więc na wiedzy kobiety, jej znajomości swojego ciała i cyklu miesięczkowego. Dokładniej: polegają one na obserwowaniu różnych objawów fizycznych, które wysyła ciało kobiety. Aby umieć je prawidłowo odczytywać, należy wyrobić w sobie **nawyk uważnego wsłuchiwania się w ciało.** W tym miejscu chłopcy mogą stwierdzić, że ich to nie dotyczy. Teraz rzeczywiście nie. Ale kiedyś, gdy chłopcy będą już dorośli, te informacje okażą się przydatne. Poza tym, chyba wszyscy się zgodzicie, że decyzja o posiadaniu potomstwa powinna być podjęta przez oboje rodziców. **Zarówno mężczyzna, jak i kobieta decydują o poczęciu dziecka, a później o opiece i wychowaniu.** Dlatego też oboje powinni znać podstawowe informacje związane z płodnością. Aby przejść do konkretnych informacji dotyczących metod naturalnego planowania, rodziny przypomnimy sobie fizyczne objawy dojrzałości.



Ćwiczenie 1

Jakie zmiany zachodzące w organizmie świadczą o dojrzewaniu płciowym?

DZIEWCZĘTA

CHŁOPCY

**Długi i trudny okres dojrzewania zapewnia każdemu nastolat-
kowi przejście w dorosłość, a więc w przyszłości posiadanie
potomstwa. Dlatego osoby dorosłe, zarówno kobiety, jak
i mężczyźni, powinny znać i rozumieć swoją płodność.**

Istnieje kilka metod naturalnego planowania rodziny.
**Najważniejsza z nich to obserwacja cyklu miesięczkowego
w celu wyznaczenia własnego, indywidualnego okresu
płodnego, czyli czasu, kiedy można zajść w ciążę.**










Wyjaśnijmy więc po kolei:

- czym jest cykl miesięczny,
- czym jest okres płodny i jak go się wyznacza.

Cykl miesięczny (menstruacyjny) to okres, który rozpoczyna się krwawieniem miesięcznym (miesiączką), a kończy w ostatnim dniu przed następnym krwawieniem (kolejną miesiączką).

Poniżej przedstawiamy schemat graficzny cyklu miesięczkowego u wybranej dziewczynki. W podanym przykładzie cykl ma długość dwudziestu sześciu dni.

DNI 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 	Pierwszy dzień miesiączki (pierwszy dzień cyklu) oznaczony został: 			Pierwszy dzień kolejnej miesiączki (27 dzień na schemacie) również został oznaczony: 		

W czasie cyklu miesięcznego w ciele zachodzą zmiany, które mają ścisły związek z płodnością. Najważniejsza z nich to owulacja, czyli jajczkowanie. Jest to moment, kiedy dojrzała komórka jajowa wydostaje się z jajnika i wędruje przez jajowód. Komórka jajowa żyje tylko do 24 godzin i tylko w tym czasie może dojść do zapłodnienia. Zapłodnienie to połączenie się komórki jajowej z plemnikiem w trakcie stosunku płciowego i tylko w czasie drogi komórki jajowej przez jajowód.

Wynikiem zapłodnienia jest ciąża. Po przejściu przez jajowód, jeśli komórka jajowa nie spotka się z plemnikiem, dojdzie do jej obumarcia i zapłodnienie nie będzie możliwe. Zrozumienie sygnałów, jakie wysyła ciało w trakcie owulacji (jajeczkowania) jest bardzo ważne, ponieważ umożliwia wyznaczenie **okresu płodnego**. Jest to czas, kiedy kobieta może zajść w ciążę.

Pod wpływem żeńskich hormonów - estrogenów i progesteronu - pojawia się wydzielina, która zmienia się w kolejnych dniach cyklu miesiączkowego. **Na początku przez kilka dni (3-6) pojawia się krew i jest to krwawienie miesięczne (miesiączka).** W miarę upływu dni krwawienie staje się coraz słabsze, aby zaniknąć całkowicie. W następnych dniach pojawia się śluz, którego zadaniem jest zatrzymanie plemników i doprowadzenie do zapłodnienia. W trakcie cyklu miesiączkowego zmienia się także temperatura ciała. Od pierwszego dnia miesiączki do dnia owulacji temperatura waha się w granicach temperatury ciała, czyli około 36,6° C. Od owulacji temperatura wzrasta do 37° C i utrzymuje się na tym poziomie aż do kolejnej miesiączki, kiedy spada do ok. 36,6° C.

Kobiety, które chcą wyznaczyć termin owulacji, muszą codziennie rano, tym samym termometrem mierzyć temperaturę i notować ją. Po kilku miesiącach obserwacji będą mogły określić dzień jajeczkowania.

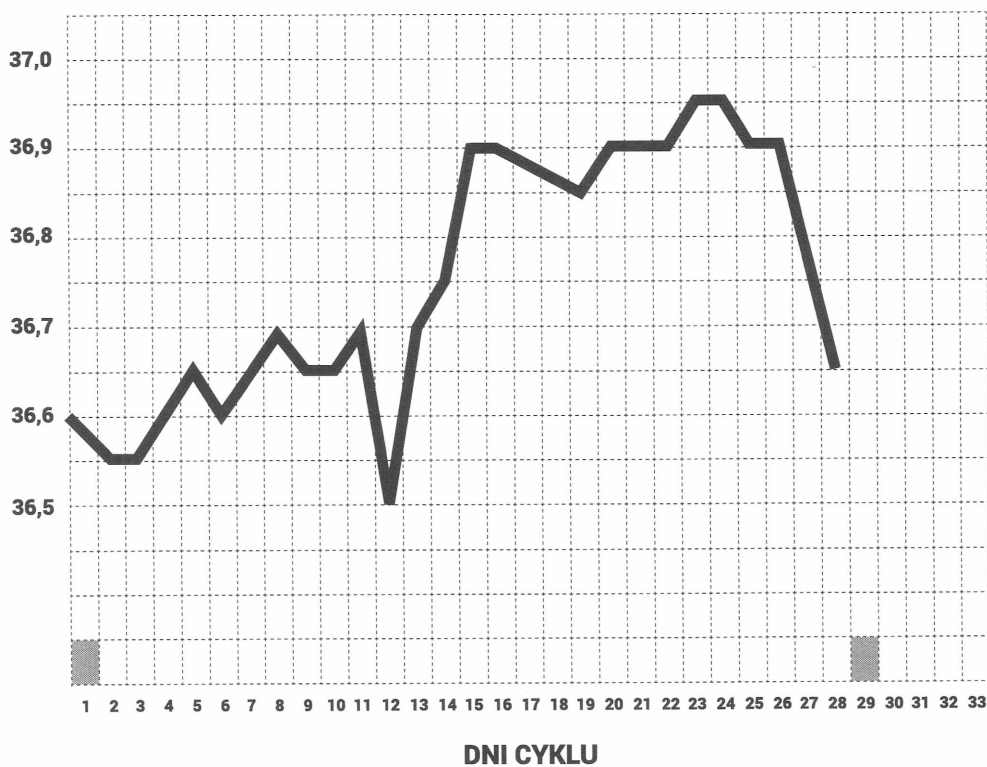
Owulacja występuje zwykle 14 dni przed kolejną miesiączką. Należy pamiętać, że nie jest to nigdy stuprocentowo pewna metoda określania tego dnia. Organizm – szczególnie w okresie dojrzewania - często mocno reaguje na różne bodźce z otoczenia - i na te dobre (np. wielka radość), jak i te złe (np. złość, zdenerwowanie, spożycie alkoholu czy zażycie leków). Podobnie się dzieje podczas chorób i w tym czasie funkcjonowanie organizmu może ulec zaburzeniu, co może

prowadzić do przyspieszenia lub opóźnienia wystąpienia dnia owulacji. Utrzymujący się przez 3 dni wzrost temperatury ciała o 0,2–0,3 stopnia w porównaniu do 6 poprzednich dni świadczy o tym, że w organizmie kobiety nastąpiła owulacja.



Ćwiczenie 2

Zaznacz dzień owulacji na podanym wykresie temperatury.



Mając wyznaczony dzień owulacji i pamiętając o czasie życia komórek jajowych i plemników, można wyznaczyć dni płodne.

Do zapłodnienia może dojść nawet wtedy, gdy do stosunku seksualnego dojdzie 6 dni przed jajczkowaniem (w związku z możliwością przeżycia plemników w drogach rodnych kobiety) i jeszcze przez 3 dni po dniu owulacji (ze względu na przeżycie komórki jajowej). Ponadto trzeba pamiętać, że dzień owulacji może się przesunąć.



Ćwiczenie 3

Dlaczego warto notować informacje dotyczące przebiegu cyklu miesięczkowego, na przykład dzień wystąpienia miesiączki? Kiedy mogą się one okazać przydatne?

- 1
 - 2
 - 3
-



Ćwiczenie 4

Oto kalendarzyk Magdy, w którym dziewczyna notuje pierwszy dzień każdej miesiączki. Podaj długość każdego cyklu miesiączkowego Magdy.

STYCZEŃ							LUTY							MARZEC							KWIECIEŃ							
n		6	13	20	27		n		3	10	17	24		n		2	9	16	23	30	n		6	13	20	27		
pn		7	14	21	28		pn		4	11	18	25		pn		3	10	17	24	31	pn		7	14	21	28		
wt	1	8	15	22	29		wt	5	12	19	26		wt	4	11	18	25				wt	1	8	15	22	29		
śr	2	9	16	23	30		śr	6	13	20	27		śr	5	12	19	26				śr	2	9	16	23	30		
cz	3	10	17	24	31		cz	7	14	21	28		cz	6	13	20	27				cz	3	10	17	24			
pt	4	11	18	25			pt	1	8	15	22	29		pt	7	14	21	28				pt	4	11	18	25		
so	5	12	19	26			so	2	9	16	23			so	1	8	15	22	29			so	5	12	19	26		

MAJ							CZERWIEC							LIPIEC							SIERPIEŃ						
n		4	11	18	25		n	1	8	15	22	29	n		6	13	20	27		n		3	10	17	24	31	
pn		5	12	19	26		pn	2	9	16	23	30	pn		7	14	21	28		pn		4	11	18	25		
wt		6	13	20	27		wt	3	10	17	24		wt	1	8	15	22	29		wt		5	12	19	26		
śr		7	14	21	28		śr	4	11	18	25		śr	2	9	16	23	30		śr		6	13	20	27		
cz	1	8	15	22	29		cz	5	12	19	26		cz	3	10	17	24	31		cz		7	14	21	28		
pt	2	9	16	23	30		pt	6	13	20	27		pt	4	11	18	25			pt	1	8	15	22	29		
so	3	10	17	24	31		so	7	14	21	28		so	5	12	19	26			so	2	9	16	23	30		

Tu wpisz długość każdego cyklu

Tyle z teorii. Do tematu wrócimy w klasie ósmej. Jednak te osoby, które będą chciały w przyszłości wykorzystywać tę **metodę naturalnego planowania rodziny**, będą musiały zapoznać się ze szczegółami: jak prowadzić obserwacje, jak je notować i jak należy je interpretować. **Ale na to macie jeszcze dużo czasu.**