



Magyarországon elérhető cikluskövetési módszerek és alapjaik

Amiről az előadásban beszélni fogunk

1. Milyen cikluskövetési módszerek léteznek Magyarországon?
2. Miért van többféle módszer? Miben hasonlítanak? Miben különböznek?
3. Mi mindenre jó a cikluskövetés?
4. Hol talállok oktatót? (és ha kell, orvost)
5. Kérdések

1. Milyen cikluskövetési módszerek léteznek Magyarországon?

1) Cikluskövetés fogalma

A női ciklus során zajló belső hormonális változások testi jeleinek megfigyelése, értékelése, és ezáltal a ciklus nyomonkövetése.

1) Természetes családtervezési módszerek megkülönböztetése

Számoláson alapuló módszerek
(pl. naptármódszer és sok napjainkban használt applikáció) De vannak jó applikációk is! (FEMM Health)

Számolást és megfigyelést ötvöző
pl. Sensiplan

Megfigyelésen alapuló módszerek
pl. Billings Ovulációs módszer, Creighton módszer, FEMM Health

2. Miért van többféle módszer? Miben hasonlítanak? Miben különböznek?

Billings -

1953, John és Evelyn Billings ausztrál orvos házaspár,

fogamzás elkerülésére dolgozták ki,

egyszerű, de nagyszerű; egyetemes: "Erre a tudásra minden nőnek szüksége van!" (Evelyn Billings)

1992 óta Magyarországon, kb 50 oktató, közösség

Szent Janka imakör és kiállítás (szentjanka.hu)

Életre szóló szeretet - fiataloknak

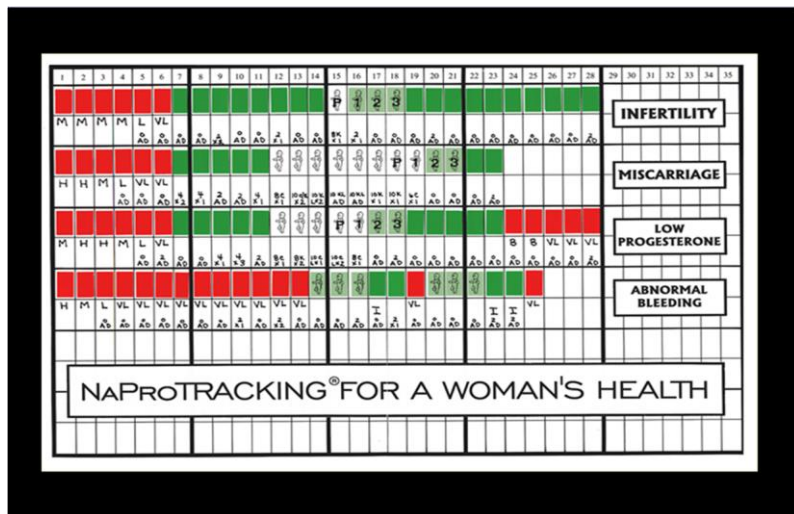
Teenstar

2 napos papi képzés a módszerről (szenes.istvan@billings.hu)

billings.hu

	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
Szín	[Red]					[Red with 2 dots]	[Green]																							
Megfigyelés: Érzet / Megjelenés	nedves	nedves	nedves	nedves	nedves	száraz pecsételés	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	nyirkos homályos	nyirkos homályos	nedves nem átlátszó	nedves nem átlátszó nyújtható	síkos átlátszó nyújtható	síkos átlátszó	síkos	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz

2. Miért van többféle módszer? Miben hasonlítanak? Miben különböznek?



- Hilgers felismerte, hogy a táblázat diagnosztikai eszköz is lehet.
- Meddőségi, nőgyógyászati kivizsgálás és kezelés céljára kiválóan használható
- A táblázat alapján végzik a NaProTechnológiában képzett orvosok a kivizsgálást és a kezelést.
- Az oktatók a kezelés során is támogatják, vezetik a párt.
- Szexualitás lelkeségéről az oktatóképzés és az oktatás során

2. Miért van többféle módszer? Miben hasonlítanak? Miben különböznek?



- Van magyar nyelvű applikáció.
- Egészségtudatosság része a cikluskövetés, segíti a problémák korai felismerését
- Edukáció: modern szemléltetés, aktuális információk segítségével ismerjék meg a lányok, nők a testük működését.
- Informált döntést hozzanak a saját egészségüket érintő kérdésekben.
- orvosi protokollok
- teenFEMM kamaszoknak

A termékenység közös felelősség

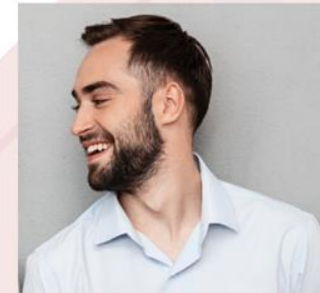
A nő termékenysége

Kamaszkorban kezdődik
Ciklikus jellegű – a lehetséges
termékenység kb. 8 napig tart
A menopauzával megszűnik



A férfi termékenysége

A spermiumok termelődése
kamaszkorban kezdődik
A spermiumok termelődése a férfi
egész életén át tart



A termékenység közös felelősség

A nő termékenysége

Kamaszkorban kezdődik
Ciklikus jellegű – a lehetséges
termékenység kb. 8 napig tart
A menopauzával megszűnik

A férfi termékenysége

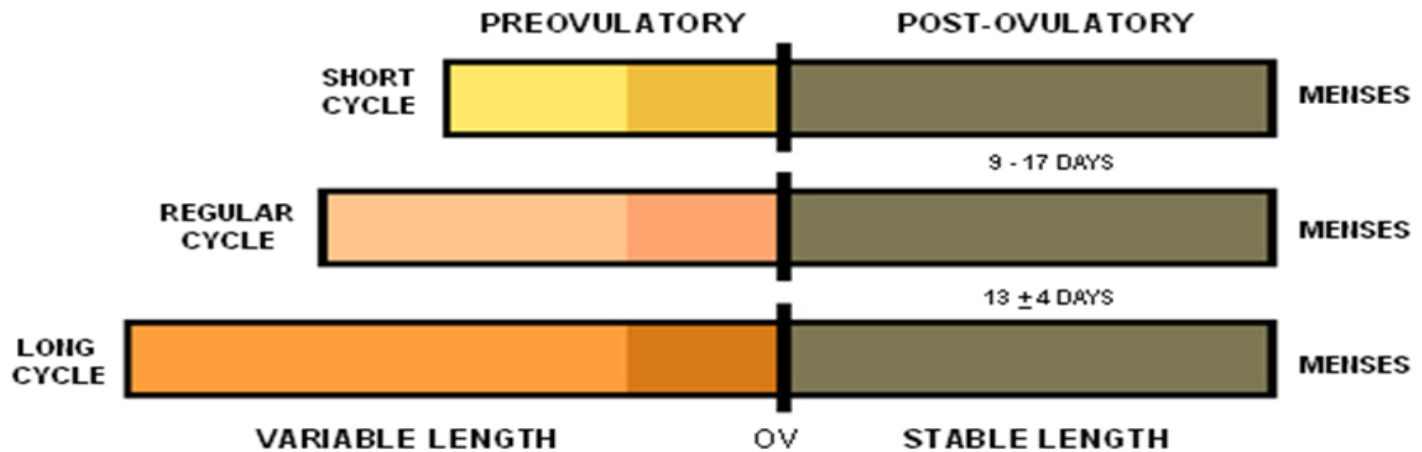
A spermiumok termelődése
kamaszkorban kezdődik
A spermiumok termelődése a férfi
egész életén át tart

A pár termékenysége



2. Miért van többféle módszer? Miben hasonlítanak? Miben különböznek?

Phases of the Menstrual Cycle



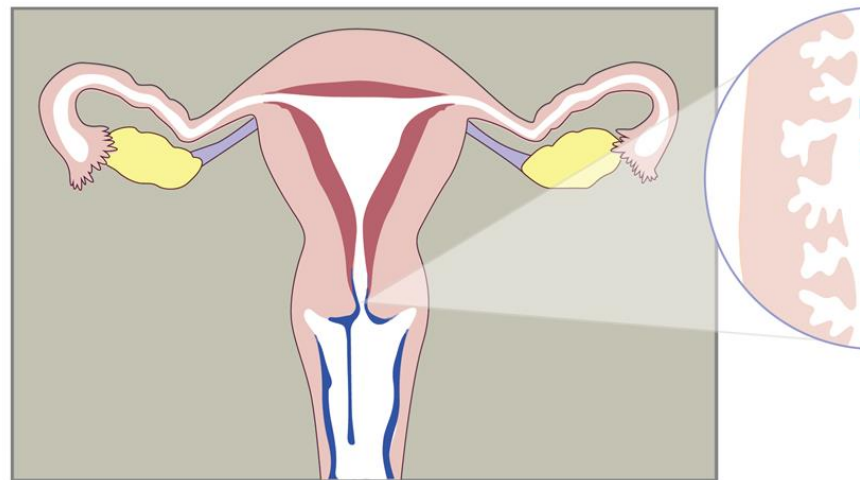
2. Miért van többféle módszer? Miben hasonlítanak? Miben különböznek?

A cikluskövetés alapja: a nyák megfigyelése

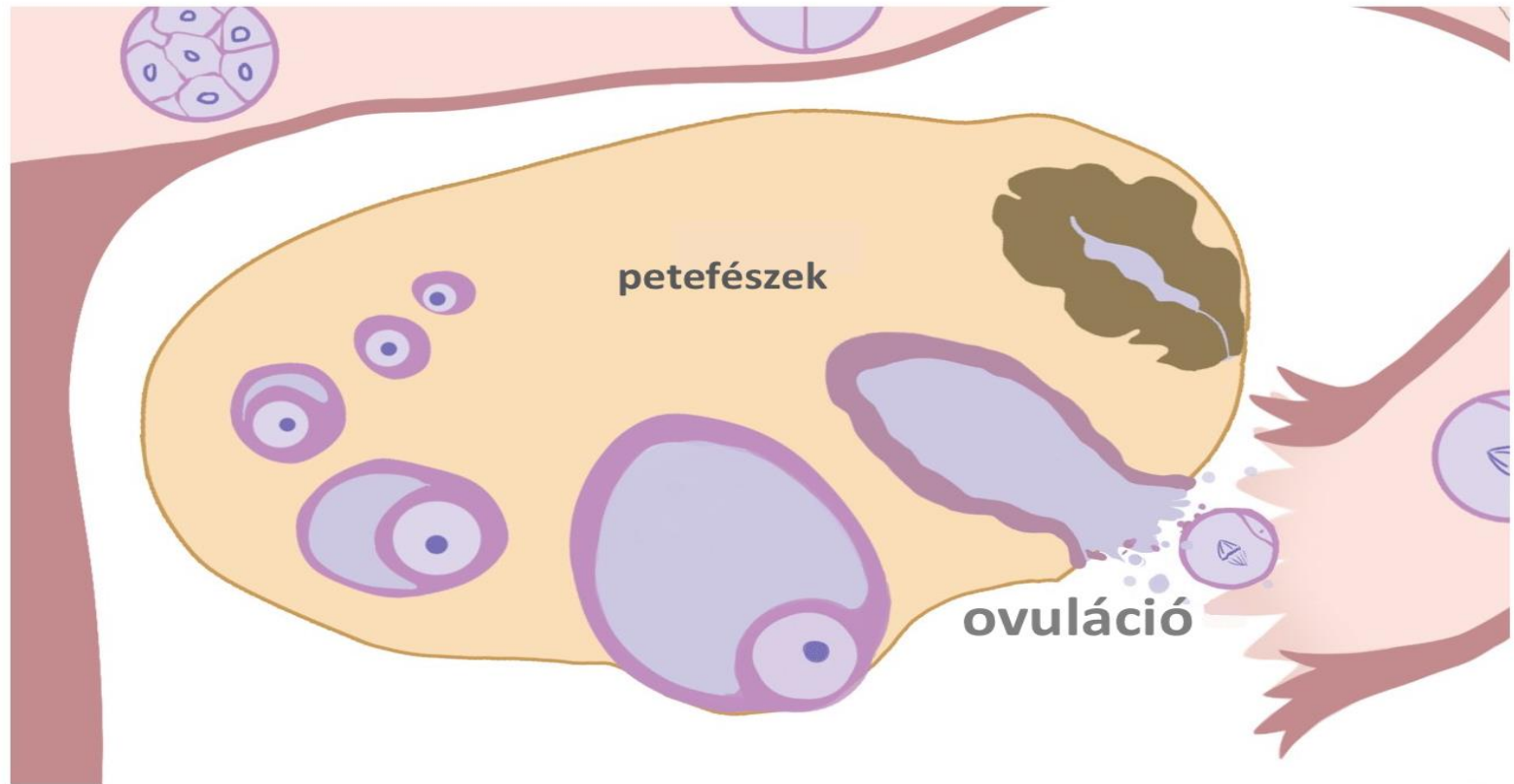
NYÁK = a méhnyakban ösztrogén vagy progeszteron hatására termelődő váladék

- a hormonális aktivitást tükrözi
- az ovuláció közeledtével egyre áttetszőbb, nyúlósabb, síkosabb – csúcsnap (Peak)
- ovuláció után: nyák „eltűnik”
- segíti, táplálja (akár 5 napig) és szelektálja a spermát

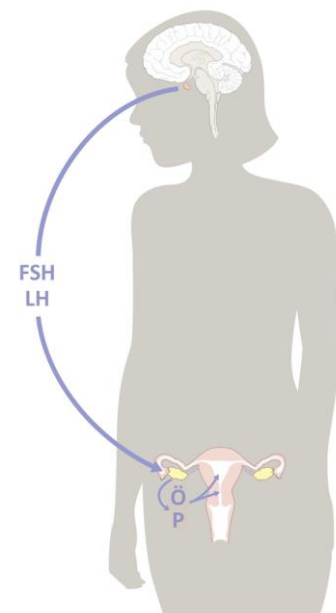
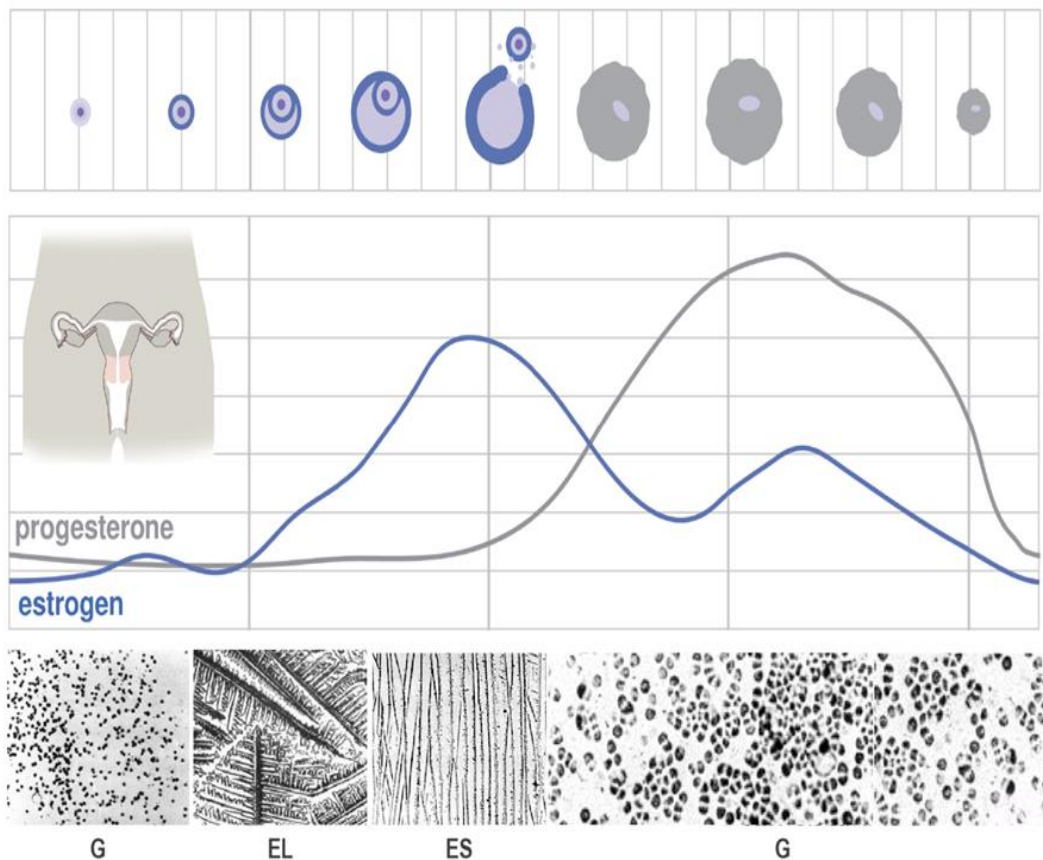
**Ha nincs nyák,
nincs baba!**



2. Miért van többféle módszer? Miben hasonlítanak? Miben különböznek?



2. Miért van többféle módszer? Miben hasonlítanak? Miben különböznek?



3. Mi mindenre jó a cikluskövetés, avagy mit tudhat meg egy pár a táblázatból.

Mit tesz a nő?

- naponta végez megfigyeléseket (WC papírral, töröl, eszköz nélkül)
- feljegyzi

Mit tud meg belőle?

Adott napon termékeny-e vagy sem?



- 1 ciklusban 1 ovuláció van (nagyon ritkán több petesejt, de 24 órán belül)
- Nincs spontán ovuláció – **mindig van előjele az ovulációnak!**
- Vérzés alatt is foganhat baba (de nyák ekkor is van!)



3. Mi mindenre jó a cikluskövetés, avagy mit tudhat meg egy pár a táblázatból.

1. Egészségtudatosság, egészség nyomonkövetése
2. Várandósság elérése
3. Várandósság elkerülése

Minden élethelyzetben!

Cikluszavar, szoptatás, premenopauza esetén is.

3. Mi mindenre jó a cikluskövetés, avagy mit tudhat meg egy pár a táblázatból.

1. Egészségtudatosság, egészség nyomonkövetése

- ovuláció: ötödik életjel
- **Prevenció:** korai problémafelismerés
- fizikai tünetek és ciklusváltozatok jelezhetnek
- **Kivizsgálás:** endokrinológus,
Keresztény Családi Centrum a Budai Irgalmas Kórházban (BIK KCSC)
- **A fogamzásgátló tablettá nem gyógyszer!**

3. Mi mindenre jó a cikluskövetés, avagy mit tudhat meg egy pár a táblázatból.

2. Várandósság elérése

- A házaspár tudja, mikor termékeny a nő, mikor foganhat baba az együttléteből
- Ha elmarad a gyermekáldás / vetélések: kivizsgálás - **Endokrinológus**, nőgyógyász, andrológus, dietetikus, hematológus, immunológus, stb...

A meddőség nem diagnózis, hanem tünet

3. Mi mindenre jó a cikluskövetés, avagy mit tudhat meg egy pár a táblázatból.

2. Várandósság elérése

Gyógyítás vagy csak “tüneti kezelés”?

Oki orvoslás a lombik helyett

- Ciklustáblázat diagnosztikus eszköz
- személyre szabott gyógyítás, spontán foganás
- NaPro-technológia, FEMM Health, NeoFertility, RRM protokollok szerinti orvosi képzések

Hol? KCsC, SOTE RRM, magán

	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
Szín	red	red	red	red	red	red with dots	green	green	green	green	green	green with baby icon	green with baby icon	green with baby icon	green with baby icon	green with baby icon	green with baby icon	green with baby icon and X	green with baby icon and 1	green with baby icon and 2	green with baby icon and 3	green	green	green	green	green	green	green	green	green
Mégfigyelés: Érzet / Megjelenés	nedves	nedves	nedves	nedves	nedves	száraz pecsételezés	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	nyirkos homályos	nyirkos homályos	nedves nem átlátszó	nedves nem átlátszó nyújtható	sikos átlátszó nyújtható	sikos átlátszó	sikos	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	száraz	

4. Hol talállok oktatót? (és ha kell orvost)

cikluskovetes.hu/oktatok-orvosok



The screenshot shows the website's navigation menu with options: Főoldal, Módszerek, Oktatók és Orvosok, Média, Rólunk, and Hasznos. Below the menu, there are dropdown menus for 'Cikkek', 'Hanganyagok', 'Videók' and 'GY.I.K.', 'Letöltések'. The main content area is titled 'Oktatók és Orvosok' and contains several paragraphs of text. The text discusses the availability of cycle tracking methods in Hungary, lists training providers like Billings, Creighton, FEMM Health, and Sensiplan, and mentions specific medical centers like NaProTehologia, FEMM Health, and NeoFertility. It also notes that in Budapest, two institutions offer training and clinical services. A map of Hungary is shown on the right, with various locations marked with 'DR.' and 'FEMM' logos, indicating the presence of these services in those areas.

minden hónap utolsó hétfője: Katolikus Szeretetszolgálat, ismertető előadás (Bp.)

Amit érdemes megjegyezni:

1. Meddőség **nem diagnózis**
2. **Fogamzásgátló** tableta **nem gyógyszer.**
3. Meddőséggel érdemes **ENDOKRINOLÓGUSHOZ** (is) fordulni
4. **Cikluskövetés** erkölcsileg megkérdőjelezhetetlen, egészségügyileg nagyon hasznos (számos eltérés a ciklusképben felismerhető még mielőtt egyéb, komolyabb tüneteket okozna (IR, meddőség, hormonális eltérések)

5. Kérdések?