

OBSAH

Predhovor	7
1 Východiská a súvislosti plodnosti	11
1.1 Reprodukčný systém ženy	12
1.2 Reprodukčný systém muža	17
1.3 Životné obdobia ženy	18
1.4 Neplodnosť a jej príčiny	23
2 Metódy sledovania plodnosti	28
2.1 Metódy založené na výpočte	29
2.2 Metódy založené na pozorovaní jedného príznaku	30
2.2.1 Teplotná metóda	30
2.2.2 Hlienové metódy	32
2.2.3 Cervikálna metóda	38
2.3 Metódy založené na pozorovaní viacerých príznakov	39
2.4 Prístrojové metódy na určenie času ovulácie	40
2.5 Laktačná amenorea	43
3 Charakteristika metód z vybraných hľadísk	44
3.1 Zdravotný aspekt	45
3.2 Psychické hľadiská	45
3.3 Eticko-náboženské stanoviská	46
3.4 Spoľahlivosť metód	47
3.5 Aspekt sexuálnej abstinencie	49
3.6 Ekonomický a časový aspekt	50
4 Uplatnenie metód	51
4.1 Pozitívne plánovanie rodiny	52
4.1.1 Propopulačné opatrenia štátu	52
4.1.2 Výchova k zodpovednému rodičovstvu	54
4.1.2.1 Vymedzenie základnej terminológie	54
4.1.2.2 Faktory vplývajúce na výchovu k zodpovednému rodičovstvu	57

4.1.3 Pomoc pri počatí	59
4.1.3.1 Algoritmus na prirodzený spôsob riešenia neplodnosti	60
4.1.4 Organizácie podporujúce prirodzené plánovanie rodičovstva na Slovensku	63
4.2 Negatívne plánovanie rodiny	67
4.2.1 Charakteristika vybraných antikoncepcčných metód	69
5 Edukačné programy zamerané na metódy sledovania plodnosti	73
5.1 Edukačný program zameraný na príznaky plodnosti ženy	76
5.1.1 Edukačný list pre edukátora zameraný na príznaky plodnosti ženy	76
5.1.2 Edukačná karta pre edukanta zameraná na príznaky plodnosti ženy	78
5.2 Edukačný program zameraný na plodnosť ženy pri dojčení	82
5.2.1 Edukačný list pre edukátora zameraný na plodnosť ženy pri dojčení	82
5.2.2 Edukačná karta pre edukanta zameraná na plodnosť ženy pri dojčení	84
5.3 Edukačný program zameraný na pomoc pri dosiahnutí počatia	85
5.3.1 Edukačný list pre edukátora zameraný na pomoc pri dosiahnutí počatia	86
5.3.2 Edukačná karta pre edukanta zameraná na pomoc pri dosiahnutí počatia	88
Zoznam použitej literatúry	91
Prílohy	99