

Naravne metode načrtovanja družine

Milena Igličar

Uvod

»Metoda naravnega načrtovanja družine (NND) je ravnanje, s pomočjo katerega lahko poskušamo zanositi ali pa se nosečnosti izogniti, ker lahko z opazovanjem naravno pojavljajočih se telesnih znakov in znamenj v teku menstruacijskega ciklusa določimo plodne in neplodne dneve v aktualnem ciklusu. Če uporabljamo NND za preprečevanje nosečnosti, predpostavlja ta metoda spolno vzdržnost v plodni fazi ciklusa.« (definicija Svetovne zdravstvene organizacije – SZO).

Naravne metode načrtovanja družine temeljijo bodisi na opazovanju sprememb sluzi materničnega vratu (Billingsova metoda, FertilityCare), merjenju jutranje telesne temperature (temperaturna metoda) ali kombinaciji obeh (simptotermalne metode). Novejše metode NND so zanesljive, če jih par dobro pozna in natančno upošteva pravila. Številni pari jih uporabljajo zaradi moralnih zadržkov do uporabe kontracepcijskih sredstev. Ker nimajo negativnih vplivov na zdravje, jih lahko uporabljajo tudi ženske, ki zaradi različnih bolezni ne smejo uporabljati kontracepcijskih sredstev. Pri teh metodah sodelujeta oba partnerja in če tak način urejanja spočetij oba pozitivno sprejemata, to pozitivno vpliva na njun medsebojni odnos. Ženske so zadovoljne, ker živijo uglašeno z naravnim ritmom svojega telesa. Ti pari so si večinoma zvesti. Nenazadnje so metode zelo poceni.

Zgodovinski razvoj in bistvene značilnosti posameznih metod

Prva znanstvena spoznanja o plodnem času sta posredovala ginekologa Ogino (Japonska) in Knaus (Avstrija), ki sta v tridesetih letih 20. stoletja neodvisno drug od drugega ugotovila, da pride do ovulacije 12-16 dni pred naslednjo menstruacijo. Pravila, ki sta jih postavila, so določala neplodni čas na podlagi predhodnih dolžin ciklusov (**Knaus-Oginova** ali **koledarska metoda**). Ker je ta metoda temeljila na statistični verjetnosti, je bila zelo nezanesljiva, in se danes kot samostojna metoda ne priporoča več.

Temperaturna metoda se je razvila po letu 1940 na podlagi spoznanja, da se bazalna temperatura po ovulaciji pod vplivom hormona progesterona dvigne za nekaj desetink stopinje in ostane povišana do menstruacije. Metoda je zanesljiva, njena slabost pa je v tem, da si ženska neplodne dneve lahko določi šele po ovulaciji. Neuporabna je v času anovulatornih ciklusov, v času dojenja in v perimenopavzi.

Avstralski nevrolog John Billings je skupaj s svojo ženo Evelyn okrog leta 1960 razvil ovulacijsko metodo opazovanja cervikalne sluzi, imenovano **Billingsovo metodo**. Spoznala sta, da so ženske same sposobne prepoznavati plodne dneve na osnovi občutka, ki ga ta sluz povzroča ob vходу v nožnico in na osnovi videza izločene sluzi. Sluz iz cervikalnega kanala se pri različnih hormonskih dogajanjih značilno spreminja, kar sta s svojimi raziskavami potrdila endokrinolog James Brown in fiziomorfolog Erik Odeblad. Nizke koncentracije estrogena se odražajo v t.i. bazalnem neplodnem vzorcu občutka in videza sluzi, ob višjih koncentracijah pa prihaja do drugih vzorcev, ki jih par lahko prepozna kot nastop možno plodnih dni in jih

lahko spremlja vse do t.i. vrhunca plodnosti, tj. zadnjega dneva maksimalnega občutka (tj. spolzkosti) in/ali videza tekoče ali raztegljive, prozorne sluzi. Prednost te metode je enostavnost ter uporabnost tudi med dojenjem, ob nerednih ciklih in v perimenopavzi. Natančno je predstavljena v knjigi *The Billings Method*, zadnja revidirana izdaja je izšla leta 2008. V slovenščini je bila izdana precej starejša izdaja z naslovom *Načrtovanje družine z ovulacijsko metodo*, ki je že dolgo razprodana.

Simptotermalno metodo je prvi leta 1965 javno predstavil avstrijski zdravnik Joseph Rötzer. Po tej metodi določimo začetek plodnih dni na podlagi najzgodnejšega dviga telesne temperature v vseh dosedanjih ciklih in opazovanja sluzi, konec plodnih dni pa na podlagi opazovanja sluzi in merjenja bazalne temperature. Leta 1981 je bila v Nemčiji ustanovljena interdisciplinarna znanstvena delovna skupina za naravno načrtovanje družine. Vključevala je ginekologe, pedagoge, psihologe in delovala na več univerzah. Ta je v modelnem projektu izdelala temelje za izpopolnjeno simptotermalno metodo **Sensiplan**. Metoda je natančno predstavljena v priročniku in delovnem zvezku *Naravno in zanesljivo*, ki sta v prenovljeni izdaji l.2012 izšla tudi v slovenskem jeziku. Metoda Sensiplan je sprejeta kot zanesljiva kontracepcijska metoda tako pri Deutsche Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Fortpflanzungsmedizin (DGGEF), kot tudi pri European Society of Contraception and Reproductive Health.

Danes se pri nas poučuje tudi standardizirana Billingsova metoda imenovana **FertilityCare**. Pred več kot 30 leti jo je začel razvijati ameriški ginekolog dr. Thomas Hilgers, v Evropo jo je pripeljal irski zdravnik dr. Phil Boyle pred 13 leti. Prvi center za FertilityCare in NaPro je nastal na Irskem, sedaj se centri širijo po Evropi. Metoda poleg določanja občutka in videza sluzi določa tudi opazovanje vseh krvavitev v ciklusu, nožničnih izcedkov, bolečin in drugih znakov, ki jih ženska pri sebi morda opazi. Natančno in standardizirano beleženje omogoča učitelju in ginekologu objektivni pogled v ciklus. Vse to je v veliko pomoč pri prepoznavanju nekaterih bolezni in pri težavah z zanositvijo. Vzporedno s to metodo razvijajo metodo Na Pro za pomoč parom, ki imajo težave z zanositvijo.

Pri nas obstajajo komercialni testi, ki na podlagi dviga LH v urinu določijo najbolj plodne dneve v ciklusu. Služijo bolj za pomoč parom, ki imajo težave z zanositvijo. V tujini je na tržišču pripomoček Persona, ki na podlagi merjenja nivoja LH v urinu in pomnjenja predhodnih ciklov pomaga določiti plodne dni. Zanesljivost je ocenjena na 94 %.

Učinkovitost posameznih metod

Ločimo teoretično učinkovitost posameznih metod pri doslednem upoštevanju pravil in uporabno učinkovitost metode. Večina raziskav učinkovitosti je opravljenih med pari, ki obiskujejo tečaje posameznih metod in si natančno beležijo vsa opazovanja. Učinkovitost **Knaus-Oginove metode** je bila samo 53 %. Učinkovitost temperaturne metode je ob strogi uporabi visoka, vendar se zaradi nepraktičnosti kot samostojna metoda ni dosti uporabljala. Multicentrična študija SZO je pokazala, da je učinkovitost **Billingsove metode** ob dosledni rabi 97,8 %.

V Nemčiji, na univerzah v Düsseldorfu in Heidelbergu, že dolga leta spremljajo zanesljivost simptotermalne metode med ženskami, ki obiskujejo tečaj učenja metode. Rezultati 20 let potekajoče prospektivne longitudinalne kohortne raziskave, ki je vključevala 900 žensk, kažejo, da je 322 parov v plodnih dneh abstiniralo, do nenačrtovane nosečnosti je prišlo v 0,4

%; 509 parov je v teh dneh uporabljalo dodatne pregradne metode, nenačrtovano je zanosilo 0,6 % žensk. Ostali so imeli občasno nezaščiten spolni odnos tudi v plodnih dneh, med temi je odstotek nenačrtovanih nosečnosti bistveno višji – 7,5 %. Iz raziskave je predčasno izstopilo 9,2 % žensk, kar priča o dobri sprejemljivosti metode. Omenjena raziskava kaže, da je učinkovitost te metode ob dobrem poznavanju in dosledni uporabi primerljiva z uporabo zanesljivih kontracepcijskih sredstev. Rezultati raziskav o zanesljivosti metode **Fertilitycare** pa kažejo na 98,7-99,9 % učinkovitost metode ob pravilni uporabi, in na 94,6-97,7% uporabno učinkovitost.

Uporaba naravnih metod v Sloveniji

Podatki o uporabi hormonske kontracepcije, materničnih vložkov ter opravljenih sterilizacijah kažejo, da slaba polovica žensk v rodni dobi ne uporablja nobene od teh oblik kontracepcije. Nekateri nimajo spolnih odnosov, nekateri uporabljajo kondom ali prekinjen spolni odnos, ali naravne metode. Po podatkih iz ankete opravljene v treh ginekoloških ambulantah leta 2000 je naravne metode uporabljalo 8 % vseh parov, po anketah opravljenih na Celjskem območju leta 2004 pa 16 %. Seveda vsi ti pari naravnih metod ne poznajo natančno in pravil ne upoštevajo dosledno. Nekateri ženske površno določijo plodne dneve v mesecu in se brez natančnega opazovanja na to zanesejo. Med temi so tudi nenačrtovane zanositve in to daje občutek, da so naravne metode nezanesljive. Med ženskami, ki so opravile umetno prekinitev nosečnosti, jih je leta 2009 2,5% navedlo, da so kot metodo ob zanositvi uporabljale naravno metodo.

Velik delež parov, ki uporabljajo naravne metode načrtovanja družine, že vnaprej sprejema večje število otrok. Med tistimi, ki to metodo jemljejo resno, so umetne prekinitev nosečnosti zelo redke, saj večinoma sprejmejo otroka v primeru nenačrtovane zanositve. Določena obdobja, ko res ne želijo zanositi, pravila strogo upoštevajo, v obdobjih, ko se čutijo bolj odprti za novo življenje, pa se pravil držijo manj natančno. Poznavanje znakov plodnosti paru zelo pomaga v času načrtovanja nosečnosti, še posebej v primeru težav z zanositvijo.

V ginekološki ambulanti lahko naravne metode predstavimo le okvirno. Za natančno učenje je premalo časa. Bistveno je, da jim za to možnost povemo in da ženskam poudarimo, kako pomembno je natančno učenje in dosledno upoštevanje pravil. Pri nas že vsa leta potekajo tečaji s strani akreditiranih učiteljic simptomermalne metode v Družinskem centru Betanija v Ljubljani. Billingsovo ovulacijsko metodo prav tako akreditirane učiteljice poučujejo v Društvu Gibanje za življenje. Pred leti se je izobrazilo večje število učiteljev in pridobilo mednarodno licenco za poučevanje metode Sensiplan. Tečaji potekajo po različnih krajih Slovenije. Metodo *Fertilitycare* poučujejo v Zavodu Iskreni.net. Vsi tečaji so sestavljeni iz teoretičnega in praktičnega dela, ko ženska natančno beleži svoja opazovanja in se o tem sproti pogovarja z učiteljem. Večinoma tečaj obiskujejo v parih. Kot plod bolj razširjenega poučevanja pričakujemo zanesljivejšo uporabo naravnih metod.

Zaključek

V nasprotju z zastarelo, nezanesljivo koledarsko metodo po Knausu in Oginu temeljijo današnje metode NND na samoopazovanju. S pomočjo opazovanja telesnih znakov lahko vsakokrat v aktualnem ciklusu določimo plodno obdobje. Če imamo željo po otroku, vemo, kdaj je največja verjetnost, da bomo zanosili, če pa se hočemo nosečnosti izogniti, se v

plodnem času vzdržimo spolnih odnosov. Naravne metode načrtovanja družine so neškodljive, poceni in zanesljive, če jih par dobro pozna in pravilno uporablja. Uporaba metode pozitivno vpliva na partnerski odnos. Pri nas obstajajo različne možnosti natančnega učenja metod. Ginekologi v ambulantni ženske lahko usmerimo na tečaje in posebej poudarimo pomen pravilne uporabe.

Literatura

Frank Herrmann P, Sottong U, Baur S, Raith-Paula E, Strowitzki T, Freundl G. Naravno in zanesljivo (Priročnik in delovni zvezek). Celje: Mohorjeva družba, 2012.

Billings E, Westmore A. Načrtovanje družine z ovulacijsko metodo. Celje: Mohorjeva družba, 1988.

Trussell J., Grummer-Strawn L. Contraceptive failure of the ovulation method of periodic abstinence. *Fam Plann Perspect* 1990; 22: 65-75.

Frank-Herrmann P, Heil J, Gnoth C et al. The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. *Human Reprod* 2007; 22: 1310-19.

Hilgers TW, Stanford JB. The use-effectiveness to avoid pregnancy of Creighton Model NaPro education technology: a meta-analysis of prospective trials. *J Reprod Med* 1998; 43: 495-502.

Rovtar A. Poznavanje in uporaba naravnih metod načrtovanja spočetja med ženskami v Sloveniji. Diplomski naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za biologijo, 2000.

Koren N. Uporaba kontracepcije v populaciji oseb 40-50 let na področju ZD Celje. Specialistična naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za družinsko medicino, 2004.