

Dorota Hołubecka

Powrót płodności po porodzie

**Praktyczny poradnik
metody rozpoznawania
płodności**

Spis treści

1. [Ten e-book jest dla Ciebie Mamo!](#)
2. [Fizjologiczna niepłodność po porodzie](#)
3. [Karmienie piersią a powrót płodności](#)
4. [Okres poporodowy, rozpoczęcie obserwacji](#)
5. [Obserwacja podstawowej temperatury ciała](#)
6. [Obserwacja objawu śluzu szyjkowego](#)
7. [Obserwacja zmian szyjki macicy](#)
8. [Interpretacja w okresie poporodowym](#)
9. [Zwiastuny powracającej płodności](#)
10. [Powrót płodności - zasady interpretacji](#)
11. [Zakończenie okresu poporodowego](#)
12. [Cykle poporodowe](#)
13. [Czynniki przyspieszające powrót płodności](#)
14. [Styl życia wspierający płodność.](#)
15. [Szczęśliwa i zdrowa mama to podstawa](#)
16. [Spis rycin](#)

Uwaga!

Niniejszy e-book nie stanowi podręcznika samodzielnej nauki metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia w sytuacji powrotu płodności po porodzie, a jedynie ma wartość poradnika. Nie zastąpi kontaktu z dyplomowanym nauczycielem metody i profesjonalnego kursu NPR. [Może być traktowany jako uzupełnienie kursu.](#)

Ten e-book jest dla Ciebie Mamo!

Jeśli jesteś świeżo upieczoną mamą i zastanawiasz się, jak to jest z płodnością po porodzie – ten e-book jest właśnie dla Ciebie.

Jeśli obawiasz się zbyt szybkiego zajścia w kolejną ciążę po urodzeniu dziecka – ten e-book jest dla Ciebie.

Jeśli przed ciążą stosowałaś którąś metodę rozpoznawania płodności, ale nie znasz jej zasad po porodzie – ten e-book jest dla Ciebie.

Ten e-book jest dla Ciebie także, gdy chcesz świadomie zaplanować szybkie zajście w kolejną ciążę.

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy co do tego okresu i powrotu płodności – po prostu mi zaufaj.

Przeprowadzę Cię krok po kroku tak, abyś mogła zdobyć potrzebną wiedzę. Pokażę, jak można w tym czasie zwiększenia obowiązków, a często zmniejszenia wiatalności, ułatwić sobie prowadzenie obserwacji objawów płodności. Podpowiem, co służy zdrowemu powrotowi płodności i regularnym cyklom poporodowym. A czego unikać, jeśli to tylko możliwe. Nauczę Cię, jak rozpoznawać pierwsze sygnały, pierwsze zwiastuny nadchodzącej płodności i jak rozpoznać jej pewny powrót.

Pragnę, byś po zapoznaniu się z tym e-bookiem poczuła się pewniej i bezpieczniej.

Pamiętaj, że jestem dla Ciebie nie tylko na kartach tego e-booka. Ale czekam na Ciebie w poradni online, gdybyś miała jakąkolwiek potrzebę konsultacji, porady, pomocy.

Jeżeli kupiłaś e-book wraz z pakietem konsultacji, to tym lepiej. Od razu zweryfikujemy zaczerpniętą z niego wiedzę. Polecam pierwsze spotkanie po zapoznaniu się z e-bookiem i rozpoczęciu obserwacji. Drugie zaś w momencie pojawienia się ewidentnych zmian w objawach płodności.

Sama mam doświadczenie obserwacji trzech okresów poporodowych. Jako instruktor metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia przeprowadziłam przez ten czas już wiele mam/młodych rodziców, łącznie z córką i synową.

Zapraszam do lektury i nauki.

Fizjologiczna niepłodność po porodzie

Pojawienie się dziecka czasem przypomina przejście kataklizmu. Nic już nie jest i nigdy nie będzie takie jak przedtem. Reorganizacja czasu, stosunków rodzinnych, relacji małżeńskich. A tu jeszcze płodność, o której nic w zasadzie teraz nie wiadomo.

Jedynie co w tym czasie jest pewne na temat płodności, to to, że niczego nie da się przewidzieć, ani zaplanować.

Czego można się w tym czasie trzymać?

Są pewne fizjologiczne „ramy”, które da się jakoś określić. Pewne aspekty mające znaczenie dla powrotu płodności po porodzie i – chociaż bywa to różnie nawet u tej samej kobiety – na niektóre z nich można mieć wpływ.

Jakie czynniki mogą mieć znaczenie dla czasu powrotu płodności po porodzie?

Po pierwsze przebieg porodu:

- w stu procentach naturalny,
- wspomagany farmakologicznie,
- cesarskie cięcie w trakcie rozpoczętej akcji porodowej,
- cesarskie cięcie wykonane w zaplanowanym terminie.

Po drugie przebieg połogu:

- fizjologiczny, bez powikłań czy z powikłaniami.
- liczba ciąży i wiek mamy,
- stan zdrowia sprzed ciąży i w czasie ciąży.

Wszystkie te czynniki mają znaczenie dla zdrowia i kondycji mamy w pierwszych tygodniach i miesiącach po porodzie. Wpływają na regulację hormonalną, a tym samym na powrót płodności.

Na temat regulacji hormonalnej w cyklu piszę bardziej szczegółowo w e-booku „Jak funkcjonuje płodność kobiety i jak tę wiedzę można wykorzystać”, który jest do darmowego pobrania w zakładce „[Pobierz](#)”.

Rozległe badania prowadzone w różnych ośrodkach oraz doświadczenia wielu kobiet potwierdzają, że czynnikiem kluczowym dla tempa powrotu płodności po porodzie jest sposób karmienia niemowlęcia. Ponieważ ma to największy wpływ na wytwarzanie bądź blokowanie hormonów jajnikowych w okresie poporodowym.

Karmienie piersią a powrót płodności

Dlaczego karmienie piersią ma decydujący wpływ na powrót płodności po porodzie?

Jest w tym duża mądrość natury. Organizm sam wybiera priorytety. A po porodzie priorytetem jest wykarmienie dziecka. Dlatego, jeśli mama karmi piersią, to jest to pewien sygnał dla mózgu - małe dziecko potrzebuje stałego kontaktu z matką i zaspokajania jego potrzeb. Nie ma sprzyjających warunków do poczęcia kolejnego dziecka.

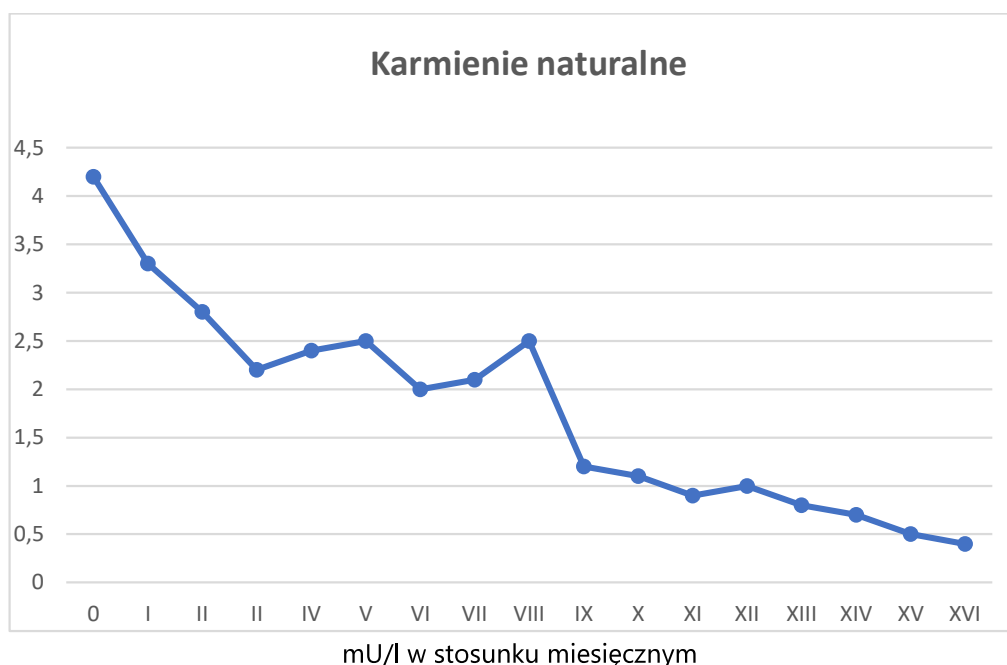
Karmienie piersią może być "naturalnym regulatorem" odstępów między poczęciem kolejnych dzieci.

Jak to działa?

Kluczową rolę ogrywa **prolaktyna** (PRL).

Jest to hormon wytwarzany przez przysadkę mózgową. Podobnie jak hormony pobudzające jajniki do pracy podczas cyklu – FSH i LH (patrz e-book ["Jak funkcjonuje płodność kobiety"](#)).

Spójrz na wykres.



Ryc. 1. Poziom prolaktyny podczas pełnego karmienia piersią (na podstawie materiałów edukacyjno-szkoleniowych dla nauczycieli NPR)

