

PREDNOSTI I TEŠKOĆE PRIRODNOG PLANIRANJA OBITELJI

Prirodno planiranje razumsko je planiranje obitelji s pomoću prirodnih znakova plodnosti i neplodnosti što ih žena primjećuje na sebi u tijeku menstrualnog ciklusa. Uključuje bračnu uzdržljivost u plodnome razdoblju, obostrano prihvaćenu iz ljubavi prema drugoj osobi (ženi) i dobrobiti obitelji, a radi planiranja broja djece i odgovornog prihvaćanja novog života.

Menstruacijski ciklus prate *prirodni znakovi* i oni su odraz hormonskih promjena koje se u njemu smjenjuju, koje ga uvjetuju i njime upravljaju.

Menstruacijski je ciklus razdoblje između dviju menstruacija, a računa se od početka menstruacije do početka iduće. On je odraz normalnoga fiziološkog funkcioniranja ženina organizma, a uključuje ovulaciju.

Ovulacija je trenutak izlaska jajne stanice iz zrelog jajničnog folikula te njezin ulazak u jajovod. U tijeku 24 sata ona propada, a unutar tog vremena moguća je oplodnja ako u jajovodu ima muških spolnih stanica ili spermija.

Menstruacija nastupa ako u tom ciklusu jajašce nije oplodeno u jajovodu. Ona znači krvarenje iz maternične sluznice kojim, osim krvi, izlazi pokrovni sloj maternične sluznice, koji bi inače imao funkciju prehrane oplodenog jajašca. Ako ne dođe do oplodnje, nema potrebe za tim slojem i on izlazi u tijeku menstruacije. Ovulacija se pojavljuje otprilike u polovici ciklusa i dijeli menstrualni ciklus u dva dijela. *Prva faza*, od početka menstruacije do ovulacije, faza je zrenja folikula. U toj fazi dolazi do porasta razine estrogena, pojavljuje se cervikalna sluz, dolazi do omekšanja i otvaranja grlika maternice, a bazalna je temperatura na nižoj razini. Ta je faza *različito* duga u raznih žena i *različito* duga u raznim ciklusima iste žene.

Druga faza menstrualnog ciklusa, od nastupa ovulacije do početka iduće menstruacije, jest faza žutog tijela (od preostalog jajničnog folikula nakon izlaska jajne stanice). U toj fazi poraste razina progesterona, temperatura se digna na višu razinu (za 2–4 desetinke stupnja), maternični se grljak zatvara, postaje tvrdi i prestaje lučiti sluz pa ona nestaje. Ta je faza konstatnijeg trajanja u svih žena i traje od 12 do 16 dana.

Prirodni su znakovi plodnosti ovi:

- pojava cervikalne sluzi
- omekšanje i otvaranje materničnog grlika
- niža razina temperature, koja pokazuje da još nije nastupila ovulacija. Ti znakovi prisutni su u svih žena u plodnome razdoblju.

U nekih žena pojavljuju se još neki znakovi koji upućuju na nadolazeću ovulaciju, kao što su nabreknuće dojki i bradavica uz osjećaj napetosti i moguće lagane bolne osjetljivosti, zatim bol u trbuhu oko trenutka ovulacije i, eventualno, lagano krvarenje...

Prirodni su znakovi neplodnosti ovi:

- zatvaranje i otvrdnuće grljka maternice
- nestanak plodne sluzi i osjećaja vlažnosti
- porast tjelesne temperature za nekoliko desetinki stupnja, koja ostaje na toj, višoj razini u cijelome toku drugoga dijela ciklusa, a računa se od trećeg dana uzastopnoga porasta.

Te znakove žena svakodnevno promatra na sebi:

- opažanjem vlažnosti i kvalitete grljačne (cervikalne) sluzi
- mjerenjem bazalne tjelesne temperature
- samopretragom grljka maternice
- opažanjem drugih simptoma plodnosti.

Sva opažanja *prijeko je potrebno bilježiti* u posebnu tablicu svakog menstracijskog ciklusa radi *ispravna tumačenja* zabilježenih podataka i *ispravne upotrebe metode* prirodnog planiranja obitelji.

Treba istaknuti! Ne postoji siguran znak koji bi pokazao trenutak ovulacije. Ni jednom metodom danas se ne može utvrditi taj trenutak ovulacije. Postoje znakovi koji upućuju na to da će ona nastupiti i znakovi koji pokazuju da je ona nastupila.

S obzirom na varijabilnost prvog ciklusa i suho razdoblje u tom dijelu neplodno je razdoblje relativno. Drugo razdoblje poslije porasta temperature na višu razinu nakon trećeg ili čak četvrtog dana apsolutno je sigurno razdoblje jer je ovulacija već prošla.

Opširnije o primjeni metode prirodnog planiranja obitelji moguće je naći u obilnoj literaturi.

Teškoće prirodnog planiranja obitelji

1. Svakodnevno *odvojiti vrijeme* i bilježiti podatke u tablicu.
2. *Ispravno zapažanje znakova plodnosti i neplodnosti.* (Npr. naučiti razlikovati plodnu sluz od nekoga drugog iscjetka prema boji, mirisu, svrbežu itd.) Naučiti uočiti porast razine temperature u normalnome stanju ili u slučaju bolesti, ispravno mjeriti temperaturu. Naučiti ispravnu samopretragu grljka maternice.)
3. *Ispravno interpretiranje (tumačenje) zabilježenih podataka.* Svakako je potrebno neko vrijeme da žena upozna samu sebe i svoj ciklus, da uoči svoj ritam, moguće promjene, utjecaje koji mogu izazvati promjenu menstracijskog ciklusa. Promjene ciklusa, pogotovo u prvome varijabilnom dijelu, mogu nastupiti zbog raznoraznih razloga, bilo da ovulacija nastupi ranije, bilo da se odgada. Naporan fizički i intelektualni rad, malo sna i odmora, različite bolesti (upala jajnika) životna dob, žalost, radost, strah, tjeskoba – sve to može utjecati na promjenu prvog dijela ciklusa. Dakle, menstracijski ciklus mogu poremetiti vanjski i unutrašnji, fizički, psihički i emocionalni razlozi. Ženin organizam nije

točno proračunati stroj, već nepredvidljivi i vrlo osjetljiv organizam čija funkcija varira ovisno o prije navedenim utjecajima.

4. Ova metoda zahtijeva *sudjelovanje obaju bračnih drugova*. Podrazumijeva se obostrani pristanak u slobodi i ljubavi, bez pritiska i zloupotrebljavanja. Ovo je partnerska metoda, a ne samo ženina briga. Od muža se očekuje da se aktivno uključi kako bi prihvatio, upoznao ženu.

Svakako je potrebna:

a) motivacija obaju bračnih drugova – na dobrobit žene i obitelji;

b) zrelost osoba – jer su izgrađene i zrele osobe spremne na žrtvu, svjesne i sposobne upoznati rizike bračnog života i obitelji, odlučne za dobro svim svojim snagama, sposobne pridignuti se i u teškoćama, ne odustati na preprekama, prihvatiti slabosti, izgrađivati se da postanu sve jače, ustrajati;

c) međusobna ljubav – bez nje se ova metoda teško može živjeti. Zahtijeva dinamiku i rast ljubavi, zahtijeva dijalog i stalnu komunikaciju i bezuvjetno međusobno prihvaćanje;

d) ljubav prema djeci – metoda je sredstvo da se rađaju željena djeca sa željenim razmakom u odgovornosti i dogovoru roditelja;

e) otvorenost plodnosti;

f) duboka vjera – bračni se par oslanja na Božju pomoć, plodnost i djecu prihvaća kao dar, ne kao kaznu. Smatram da je put bračnog spasenja u sposobnosti da se supruzi međusobno ljube, i u bračnome činu, te prihvaćanje djece kao rezultata i dara te ljubavi.

5. *Edukacija bračnog para* – morala bi biti pravodobna, kontinuirana i ne samo u predbračnim savjetovalištim. Ona mora biti zajednička briga.

Sve navedeno *preduvjeti* su da se bračni par može dobro koristiti tom metodom. Naravno na svim ovim područjima postoje polovičnosti i teškoće koje mogu biti privremena, ali i trajna prepreka da se metoda upotrebljava.

Svakako da prirodno planiranje obitelji zahtijeva i određene *žrtve*:

1. suzdržljivost i vjernost – dva čvrsto povezana pojma, nema zadovoljenja na drugoj strani, žrtva je veća u mladoj dobi, na početku braka;

2. nauštrb spontanosti bračnoga čina – potrebno je truditi se da se kroz vrijeme suzdržljivosti raspoložimo za drugoga a da istodobno kod njega pretjerano ne izazivamo bračnu želju;

3. psihološki pritisak nametnutog slobodnog razdoblja – možda više prisutan u ženinoj svijesti koja više doživljava srcem, pa i odnos s mužem. Može se pojaviti misao da li me zaista voliš ako možeš čekati;

4. apstinencija u vrijeme kada je žena osobito podražljiva i privlačna mužu (faza estrogena);

5. vremenska kratkoća za slobodan bračni čin, u nekih parova svedena na osam dana, zbog varijabilnosti, pretežno kratkoće menstruacijskog ciklusa;

6. strah od trudnoće – prisutan uglavnom u žena, a najčešće uzrokovan nesigurnošću i neznanjem u provođenju metode;

7. nije dovoljno znati samo tehniku metode, bez svih navedenih preduvjeta; potrebno je ozračje ljubavi, a ne samo koliko-toliko siguran bračni čin u diktiranom vremenu.

Prednosti metode prirodnog planiranja obitelji

Metoda odgaja bračni par za bolji bračni život.

1. Uči bračni par odgovornosti rađanja.
2. Traži sudjelovanje obaju partnera i prihvaćanje te metode iz ljubavi vlastite odluke unatoč svim žrtvama.
3. Metoda obavezuje da se vježbaju razum, volja, odgovornost za uzdržljivost, upornost u proučavanju i utvrđivanju plodnih i neplodnih dana.
4. Uključuje oba bračna druga.
5. Nema intervencije nikakvim sredstvima u samome bračnom činu.
6. Ne remeti se fiziološka žena.
7. Ne šteti ženi ni zahvatima ni preparatima.
8. Metodu mogu upotrebljavati žene različite životne dobi i izobrazbe.
9. Ne traži novčana sredstva, ne mora se ništa kupovati.
10. Može se upotrebljavati za cijelo vrijeme ženine plodnosti i u svim uvjetima (prijelazna razdoblja, nakon porođaja).
11. Ne traži obveznu liječničku kontrolu, osim eventualno u posebnim okolnostima neplodnosti.
12. Ne ostavlja štetna traga na potomstvo (ne utječe na genetsku strukturu djece ni na razvoj oplodnog jajašca).
13. Daje željeni razmak među djecom i rađanje željene djece u najpogodnije vrijeme.
14. Ostavlja čistu savjest ako se ne zloupotrebljava, jer je u skladu kršćanskim moralom.
15. Test je to za ženu da ustanovi koliko je muž ljubi i za muža da vidi koliko voli ženu.
16. Test je to za oba bračna druga, za par, koji pred njih Gospodin postavlja svojim intervencijama pa se i u „najsigurnije” proračunatom razdoblju može dogoditi trudnoća.

Vjerujem da je gotovo svaka obitelj koja pokušava živjeti ovu metodu prošla kroz razdoblje straha i nesigurnosti, sumnje i borbe, ali i ljubavi i najdublje bliskosti. Vjerujem da je Božju prisutnost osjetila baš kroz svoju djecu, a najviše onda kad je svoju ljubav i obitelj stavila u Božje ruke i ostavila mogućnost da prihvati novi život i zavoli svako, i neplanirano začeto dijete.

Na kraju, kao što na svijetu nema dviju osoba sasvim jednakih, nema jednoga bračnog para, i pristup ovoj problematici mora biti individualan, napose u postupcima savjetovanja, edukacije i življenja prirodnog planiranja obitelji.