

Naturalne planowania rodziny - czym jest, na czym polega i jaka jest skuteczność metod opartych na naturalnym cyklu płodności kobiety?

Włodzimierz Fijałkowski pisze, że w zasadzie określenie „naturalne metody” jest błędnym określeniem, ponieważ nie ma metod naturalnych, istnieje natomiast naturalny rytm płodności i niepłodności, który jest wpisany w cykl kobiecy, a same metody nie są dziełem natury¹. Jednakże dla potrzeb niniejszego artykułu będziemy posługiwali się pojęciem „*metody naturalnego planowania rodziny*”.

Jak sama nazwa wskazuje, są to naturalne (czyli nieingerujące w naturę człowieka, a co za tym idzie, również w jego cykl płodności) metody - gdyż jest ich wiele - służące do planowania rodziny. Naturalne planowanie rodziny przyczynia się do ilościowego jak i jakościowego planowania własnej rodziny, dodatkowo wpływa na pogłębienie więzi małżeńskiej i głębsze spojrzenie na płodność oraz potomstwo. Naturalne planowanie rodziny przyczynia się także do monitorowania aspektów zdrowotnych, jak też wpływa na wiele innych czynników, które składają się na jakość rodziny. O naturalnym planowaniu rodziny (w skrócie NPR), można powiedzieć, że jest specyficznym stylem życia sprzężonym z zegarem fizjologii płodności, z samym sobą oraz drugim człowiekiem. Jest to sztuka wsłuchania się w mowę własnego ciała, w wysublimowany język płodności².

Definicja określa NPR jako metody przyjęcia lub odłożenia poczęcia potomstwa, polegające na obserwacji oznak oraz objawów płodności pozwalających wyznaczyć fazy płodności lub niepłodności w czasie cyklu miesięczkowego³.

Wyróżniamy następujące Metody Naturalnego Planowania Rodziny uszeregowane chronologicznie względem historycznym:

- metoda kalendarzykowa (inaczej zwana metodą rytmu lub metoda Ogino-Knausa),
- metoda termiczna ścisła,
- metoda termiczna poszerzona,
- metoda owulacji Billingsa,
- metody objawowo-termiczne:
 - metoda objawowo-termiczna podwójnego sprawdzenia (angielska),
 - metoda objawowo-termiczna według Josefa Rötzera,
 - metoda objawowo-termiczna według Johna i Sheili Kippley,
 - metoda objawowo-termiczna opracowana w Polsce przez dr Teresę Kramerek,
 - metoda objawowo-termiczna opracowana w Niemczech;
- metoda Creighton Model Fertility Care System.

W tym miejscu należałoby sprostować powszechną opinię, która stereotypowo kojarzy naturalne planowanie rodziny z metodą kalendarzykową. Otóż metoda kalendarzykowa zalicza się do jednych z wielu metod naturalnego planowania rodziny, jednakże nie składa się na całość metod NPR-u. Metoda kalendarzykowa oparta była wyłącznie na obliczeniach, gdyż wtedy nie znano jeszcze objawów płodności, dlatego sprawdzała się u kobiet z regularnymi cyklami średniej długości⁴. Można tutaj dodać, że metoda ta została odkryta w latach 1920-1930, kiedy to została opisana w książce autorstwa holenderskiego neurologa Smuldersa. Metoda ta była popularna w ubiegłym wieku, a w dzisiejszych czasach posiada tylko wartość historyczną i nie jest polecana przez żadne poradnie⁵. Nauka o naturalnym planowaniu rodziny rozwijała się coraz bardziej i współcześnie jest na bardzo wysokim poziomie. Dlatego błędnym założeniem jest porównywanie współcześnie rozwiniętego naukowo naturalnego planowaniu rodziny z historycznym tzw. „kalendarzykiem”. Można tylko uznać, że pod względem historycznym metoda kalendarzykowa była pierwszą metodą odnoszącą się do naturalnego planowania rodziny. Dla porównania i ukazania rozwoju skuteczności oraz

¹ W. FIJAŁKOWSKI, *Rodzicielstwo w zgodzie z naturą. Ekologiczne spojrzenie na płciowość*, Poznań 1999, s. 132.

² N. SUSZCZEWICZ, *Abc metod rozpoznawania płodności*, „Imago” 8-9 (3-4/2012) s.109.

³ ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA WHO

⁴ M. KINLE, M. MAŁECKA-HOLEREK, *Naturalne planowanie rodziny w aspekcie historycznym* w: M. TROSZYŃSKI (red.), *Rozpoznawanie płodności*, Warszawa 2009, s. 272.

⁵ M. KINLE, *Jaką metodę rozpoznawania płodności wybrać?* „Imago” 8-9 (3-4/2012) s 128-129.

profesjonalności naturalnych metod, można tutaj wymienić metodę Creightona, która jest stosowana w naprotechnologii przez wybitnych lekarzy i służy do leczenia wielu schorzeń kobiecych związanych z płodnością jako narzędzie diagnostyczne⁶.

Aby opisać, na czym polegają określone metody naturalnego planowania rodziny, należałoby każdej z nich poświęcić osobny artykuł. Jednakże ukazując ogólnie zasady naturalnego planowania rodziny można napisać, że metody te polegają na obserwacji tzw. biologicznych markerów (objawów, oznak), takich jak podstawowa temperatura ciała, wygląd i konsystencja śluzu szyjkowego macicy oraz ułożenia i twardości samej szyjki macicy. Dodatkowo stosuje się obliczenia według określonych zasad. Jak widać, mamy tutaj cztery wskaźniki, których określona korelacja (wzajemne wpływanie na siebie, wzajemny związek) wyznacza okres płodny i niepłodny w cyklu kobiecej płodności. Ponadto metody naturalnego planowania rodziny ukazują wiele innych składowych odnoszących się do zdrowia kobiety. Stosując naturalne planowanie rodziny para małżeńska obserwuje, ocenia i zapisuje objawy, aby pozyskać informację o tym, kiedy występuje u żony okres płodności oraz naturalnej niepłodności⁷. Trzeba tutaj dodać, że w zależności od metody, obserwuje się różne wskaźniki i niekoniecznie wszystkie cztery.

Naturalne metody mogą stosować także osoby indywidualne w celu poznania rytmu swego organizmu oraz obserwacji stanu swego zdrowia związanego z płodnością. Metody te mogą służyć każdej kobiecie, przez cały okres rozrodczy, kiedy jest zdolna począć dziecko, w każdej sytuacji życiowej, czyli: w okresie dojrzewania/ młodym wieku, w okresie karmienia piersią, przy cyklach krótkich, przy cyklach długich, przy cyklach nieregularnych i regularnych, przy cyklach okresowo bezowulacyjnych, po odstawieniu antykoncepcji oraz w okresie premenopauzy⁸.

Na efektywność metod naturalnego planowania rodziny wpływa suma trzech składników:

- specyfika określonej metody czy też środka. Każda z metod ma inną skuteczność, np. inną skuteczność ma metoda objawowo-termiczna a inną metoda Billingsa;
- prawidłowy instruktaż co do zasad stosowania określonej metody czy też środka, np. dokładne nauczanie metod NPR;
- prawidłowe stosowanie metod przez użytkowników, np. prawidłowo ustalony początek płodności wynikający z dokładnych obserwacji lub dokładne notatki na karcie obserwacji.

Podsumowując, istnieją trzy możliwości popełnienia błędu:

1. błąd samej metody,
2. błąd nauczania,
3. błąd użytkownika.

Suma tych trzech błędów daje tzw. **błąd praktyczny** podawany jako **wskaźnik Pearla**⁹.

Wskaźnik Pearla jest obliczany według liczby nieplanowanych ciąż, które zaistniały w okresie 12 miesięcy stosowania określonej metody. Inaczej mówiąc, u 100 kobiet, które stosowały daną metodę lub środek w ciągu roku. Efektywność stosowania określonej metody lub środka podaje się natomiast w procentach z odjęcia wartości wskaźnika Pearla od 100. Ukazując to obrazowo na przykładzie, jeśli wskaźnik Pearla przy danej metodzie/środku wynosi 4,5 to efektywność wynosi 95,5%. Trzeba tutaj wspomnieć, że wiele publikacji podaje wskaźnik efektywności wyrażony nie w procentach, ale wskaźnikiem Pearla, czyli określaną przez błąd praktyczny¹⁰.

Na wysoką skuteczność, wynoszącą nawet powyżej 99%, ma wpływ:

⁶ M. KINLE, M. MAŁECKA-HOLEREK, *Naturalne planowanie rodziny w aspekcie historycznym* w: M. TROSZYŃSKI (red.), *Rozpoznawanie płodności*, s. 276.

⁷ J. KIPPLEY, S. KIPPLEY, *Sztuka naturalnego planowania rodziny*, wyd: Ligia Małżeństwo Małżeństwu przybliżony rok wydania 2002. s. 15.

⁸ N. SUSZCZEWICZ, *Abc metod rozpoznawania płodności*, „Imago” 8-9 (3-4/2012) s.109.

⁹ T. DMOCHOWSKI, H. CERAŃSKA-GOSZCZYŃSKA, M. KINLE, *Efektywność metod naturalnego planowania rodziny*, w: M. TROSZYŃSKI (red.), *Rozpoznawanie płodności*, Warszawa 2009, s. 120-124.

¹⁰ *Tamże*, s. 120-124.

- odpowiednie nauczanie,
- dokładne zrozumienie instruktażu,
- prawidłowa interpretacja reguł,
- nie dopuszczanie do odstępstw od reguł, danej metody,
- pełne porozumienie między małżonkami,
- akceptacja ekologicznych podstaw w realizowaniu zamierzeń prokreacyjnych¹¹.

Aby ukazać skuteczność różnych metod, warto dla porównania przytoczyć dane z dwóch źródeł. Pierwsze źródło (patrz tab. nr 1) ukazuje dane odnośnie do skuteczności określonej metody. Są to dane wskazujące na błąd danej metody przy jej prawidłowym stosowaniu (czyli nie liczy się tutaj błąd ludzki). Dane te wskazują, jaka jest skuteczność określonej metody w procentach. W pierwszym źródle ukazany jest też błąd praktyczny (czyli suma trzech błędów opisanych powyżej – tutaj dochodzi też czynnik ludzki). Dane ukazane są według wskaźnika Pearla¹².

Drugie źródło (patrz tab. nr 2) ukazuje tylko skuteczność metody, jako na błąd określonej metody (czyli nie licząc błędu ludzkiego) przy prawidłowym stosowaniu. Dane ukazane w skali procentowej ukazują błąd metody¹³.

¹¹ W. FIAŁKOWSKI, *Rodzicielstwo w zgodzie z naturą. Ekologiczne spojrzenie na płciowość*, Poznań 1999, s. 133.

¹² T. DMOCHOWSKI, H. CERANŃSKA-GOSZCZYŃSKA, M. KINLE, *Efektywność metod naturalnego planowania rodziny*, w: M. TROSZYŃSKI (red.), *Rozpoznawanie płodności*, s. 120-124. Oraz, *Rozpoznawanie płodności*, w: *Materiały edukacyjno-dydaktyczne dla nauczycieli NPR, pracowników służby zdrowia oraz zainteresowanych zdrowiem prokreacyjnym*.

¹³ J. KIPPLEY, S. KIPPLEY, *Sztuka naturalnego planowania rodziny*, wyd: Ligia Małżeństwo Małżeństwu przybliżony rok wydania 2002. s. 30-31.

Metoda	Błąd praktyczny [wsk. Pearl]	Skuteczność Metody
Bez metody		20,0%
Metoda kalendarzykowa		87,0%
Stosunek przerywany	25,0	91,0%
Metoda owulacyjna (Billingsa)		96,0%
Błona dopochwowa (kapturek) + śr. plemnikobójczy	20,0	97,0%
Gąbka/pianka dopochwowa		97,0%
LAM (laktacyjny brak miesiączki pierwsze 6 miesięcy po porodzie)		98,0%
Prezerwatywa	10,0	99,0%
Wkładka domaciczna (spirala)	2,0-5,0	99,0%
Podwiązanie jajowodów		99,6%
Hormony, zastrzyki, implantacja	5,0	
Spermicydy	20,0	
Irygacja	40,0	
Tabletki antykoncepcyjne	2,0-5,0	99,7%
Metody objawowo-termiczne		99,8%
Przecięcie nasieniowodów		99,85%
Kastracja, usunięcie jajowodów, abstynencja		100,0%

Tab.1

Metoda	Błąd metody
Objawowo-termiczna	0,0-0,2%
Pigułka kombinowana	0,34%
Metoda kalendarzykowa z testem temperatury	0,93%
Prezerwatywa+ śr. plemnikobójczy	1,0%
Minipigułka progestagenowa	1,0-1,5%
Spirala	1,0-3,0%
Prezerwatywa	3,0%
Diafragma (kapturek) ze środkiem plemnikobójczym	3,0%
Pianki/gąbki dopochwowe	3,0%
Metoda owulacyjna (brak danych czy chodzi o metodę Billingsa)	5,67%
Stosunek przerywany	9,0%
Metoda kalendarzykowa	13,0%

Tab.2¹⁴

¹⁴ Dane liczbowe wg: J. RÖTZERA, B. VINCENTA, M. WADE`A – metoda obj.-term. oraz owulacyjna, F. J. RICE`A – metoda kalendarzykowa z testem temperatury, R. H. HATCHERA – pozostałe metody.

Jak widać z powyższych tabel, metody naturalnego planowania rodziny, a szczególnie te, które uwzględniają w obserwacji więcej markerów biologicznych, mają wysoką skuteczność. Skuteczność potwierdzają badania amerykańskie¹⁵, które w przypadku metod objawowo-termicznych ukazują skuteczność na 99,8%, czyli nie niższą niż tabletek hormonalnych. Błąd tej metody (objawowo-termicznej) jest w granicach 0,0-0,2%. Jest to jeden z wielu czynników zachęcający do pogłębienia wiedzy na temat naturalnego planowania rodziny oraz do stosowania metod opartych na naturalnym cyklu płodności i niepłodności kobiety. Czynnikiem motywacyjnym jest o wiele więcej. Ten temat jednak pozostawiam na następny artykuł, w którym zostaną ukazane pozytywne i negatywne aspekty naturalnego planowania rodziny.

Bibliografia:

1. FIJAŁKOWSKI W., *Rodzicielstwo w zgodzie z naturą. Ekologiczne spojrzenie na płciowość*, Poznań 1999, s. 132.
2. KINLE M., *Jaką metodę rozpoznawania płodności wybrać?* „Imago” 8-9 (3-4/2012) s. 128-129.
3. KINLE M., MAŁECKA-HOLEREK M., *Naturalne planowanie rodziny w aspekcie historycznym* w: M. TROSYŃSKI (red.), *Rozpoznawanie płodności*, Warszawa 2009, s. 272-276.
4. KIPPLEY J., KIPPLEY S., *Sztuka naturalnego planowania rodziny*, wyd: Liga Małżeństwo Małżeństwu przybliżony rok wydania 2002. s. 15-31.
5. SUSZCZEWICZ N. *Abc metod rozpoznawania płodności*, „Imago” 8-9 (3-4/2012) s.109.
6. T. DMOCHOWSKI, H. CERAŃSKA-GOSZCZYŃSKA, M. KINLE, *Efektywność metod naturalnego planowania rodziny*, w: M. TROSYŃSKI (red.), *Rozpoznawanie płodności*, Warszawa 2009, s. 120-124.
7. *Rozpoznawanie płodności*, w: *Materiały edukacyjno-dydaktyczne dla nauczycieli NPR, pracowników służby zdrowia oraz zainteresowanych zdrowiem prokreacyjnym*.

¹⁵ U.S. Dep. Of HEW, 1996.