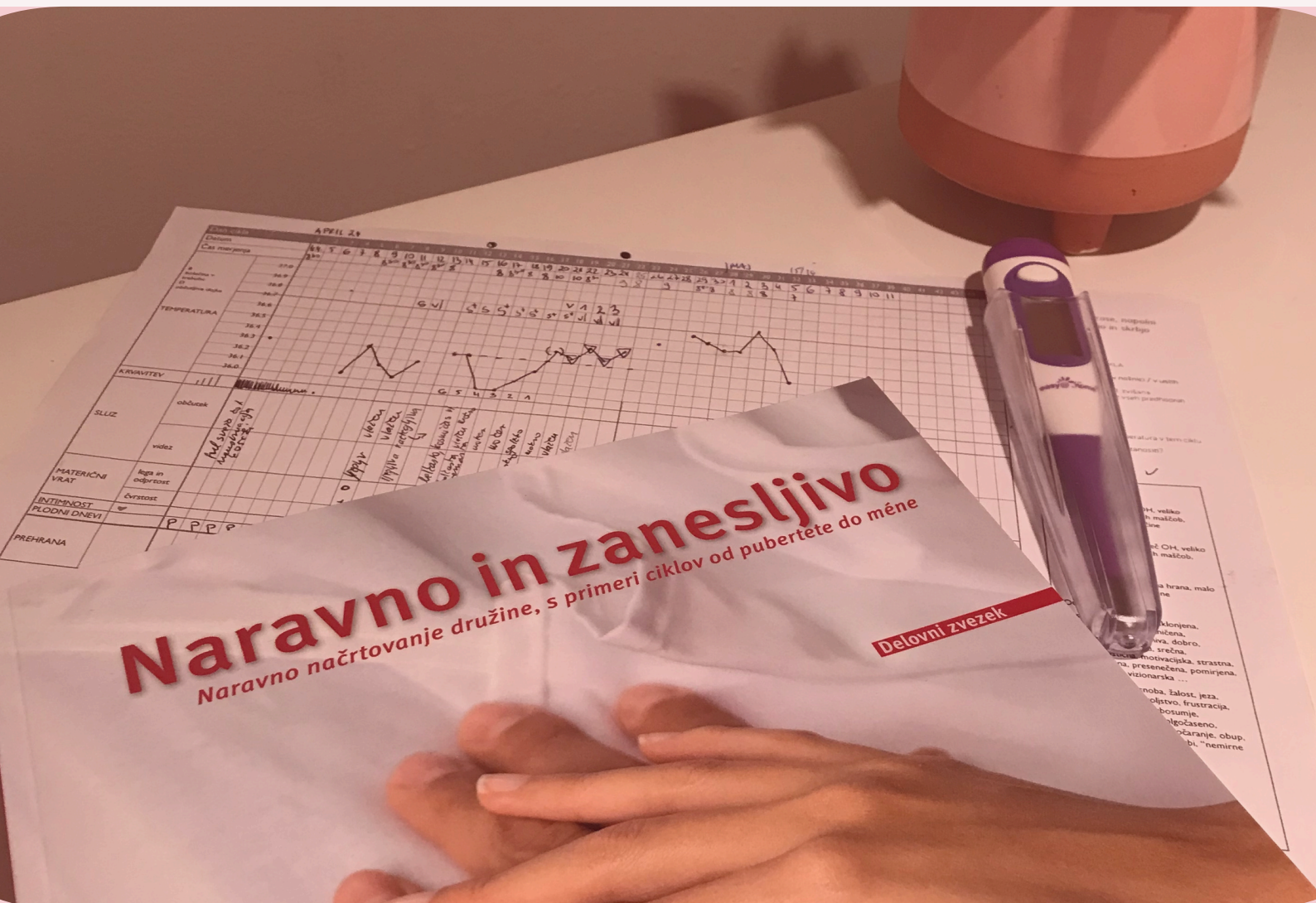




ženski cikel

Simptotermalna metoda Sensiplan



Ines Stojanovič, licencirana svetovalka po
Sensiplan metodi, menstrualna mentorica,
avtorica znamke Ženski cikel

ŽENSKI CIKEL

KAZALO

1. Kaj je simptotermalna metoda Sensiplan?	str. 3
2. Zanesljivost metode	str. 9
3. Za koga je ta metoda?	str. 11
4. Podrobnosti tečaja	str. 13
6. Kako lahko metodo uporabiš?	str. 18
7. Prednosti in slabosti metode	str. 20
8. Prijavnica	str. 23



*Torej, kaj je
simptotermalna
metoda Sensiplan?*

SIMPTOTERMALNA METODA

Naravnih metod je več in žal so vse na slabem glasu zaradi koledarske metode. Ta je najbolj pogosta, saj jo tudi sami ginekologi uporabljajo in večina aplikacij za spremljanje cikla, na žalost pa je najmanj zanesljiva metoda, saj temelji na predpostavki, da ima vsaka ženska isto dolgo lutealno fazo (to je faza od ovulacije do menstruacije).

Te metode se imenujejo tudi naravno načrtovanje družine. Jaz imam raje izraz naravno zavedanje plodnosti, saj ta bolj v nas vzbuja zaupanje, da lahko metode uporabljamo tudi kot preprečevanje nosečnosti.

Naravne metode lahko kategoriziramo v 5 kategorij:

1. Simptotermalna metoda (najbolj zanesljiva, 99,6%), poznamo simptotermalno metodo z:

- enojna kontrola
- dvojna kontrola (Sensiplan spada pod dvojno kontrolo)

2. Metode plodne sluzi

3. Simptohormonske metode

4. Kalkulotermalna metoda

5. Koledarska metoda

Simptotermalna metoda temelji na spremljanju in upoštevanju: bazalne temperature (BT) in plodno sluz ali bazalno temperaturo in maternični vrat, se pravi spremljamo dva ključna telesna znaka.

To ni metoda štetje dnevov in občasno opazovanje sluzi.

BAZALNA TEMPERATURA

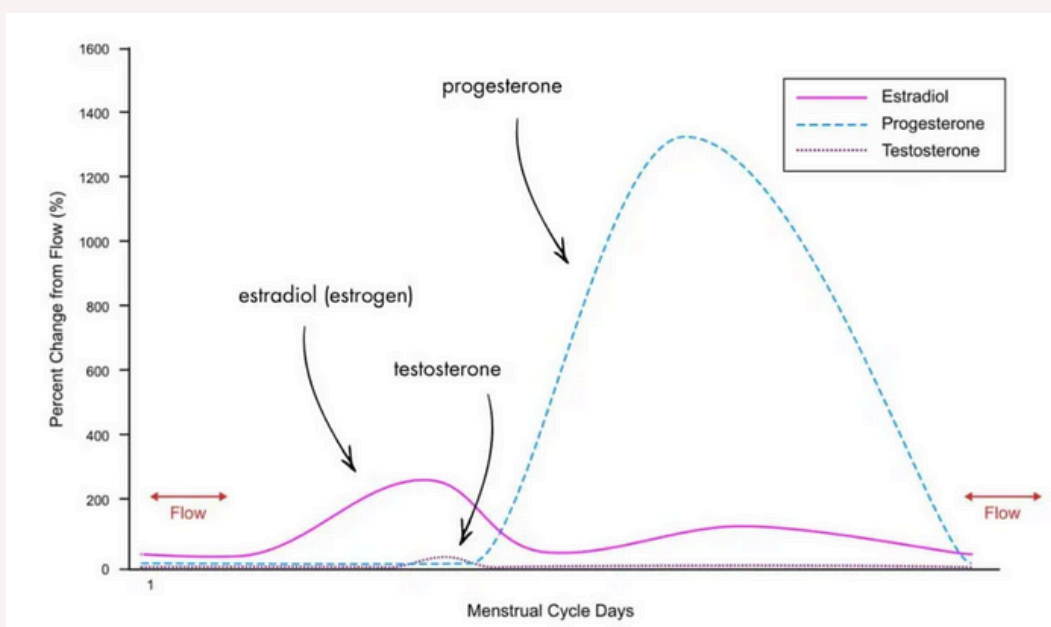


Bazalna temperatura pomeni, temperatura, ki si jo izmerimo takoj zjutraj ko se zbudimo. Seveda, da je lahko **metoda visoko zanesljiva se je potrebno pravilno naučiti opazovati, vpisovati ter vrednotiti.**

Bazalno temperaturo se meri s termometrom, ki ima dve decimalni številki, prav tako ni vsak termometer dovolj dober za to, saj mora meriti **vsaj 3 minute**. Načine merjenja in kateri termometer izbrati pokrijemo že na prvem Sensiplan srečanju.

Velikokrat iz prakse opažam, da je problem že pri samem pravilnem opazovanju telesnih znakov, saj se pari ali ženske ne naučijo z usposobljenim svetovalcem.

Z bazalno temperaturo spremljamo nivo progesterona v telesu, ta se dvige po ovulaciji, torej se tudi bazalna temperatura dvigne po ovulaciji in ostane dvignjena.



KAJ Z SPREMLJANJEM BAZALNE TEMPERATURE PO SENSIPLAN METODI LAHKO VIDIMO?

Lahko vidimo:

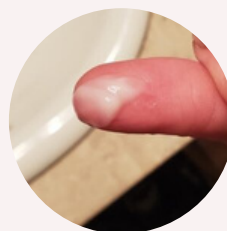
- katere cikle prihaja do ovulacij
- koliko je dolga lutealna faza, v kolikor je pod 10 dni je pomanjkanje progesterona, v kolikor je med 12 in 16 dni se smatra za ustrezno dolgo
- lahko imamo tudi ustrezno dolgo lutealno fazo ampak je nižji temperaturni nivo kar lahko nakazuje na težave s ščitnico!
- pove nam kdaj je pričetek plodnega okna
- lahko nam pokaže, da je prišlo do zanositve
- lahko nam pokaže, da je prišlo do zanositve in tudi do spontanega splava
- lahko prepoznamo biokemično nosečnost
- hitreje pridemo do PCOS diagnoze, diagnoze za endometriozo ali druge diagnoze
- lahko vidimo zakaj ne prihaja do zanositve - mogoče smo zgrešili plodno okno, mogoče je prekratka lutealna faza, mogoče je pa problem nekje drugje
- lahko vidimo ali določene rešitve vplivajo na stabilizacijo temperature - kar nakazuje na večjo možnost do ovulacije
- ali nakazuje plodna sluz na PCOS diagnozo
- kolikšen je nivo estradiola v krvi
- ali je hormonsko neravnovesje med estradiolom in progesteronom...

PLODNA SLUZ

Plodna sluz je sluz, ki prihaja iz materničnega vratu (iz kript materničnega vratu), ta je odgovorna za to, da lahko spermiji preživijo vse do **5 dni** v plodni sluzi, saj jim nudi prehrano, energijo, omogoča jim tudi transport ter prefiltrira jih.

Brez plodne sluzi spermiji nimajo ustreznih pogojev za preživetje. Zato je odgovornost o na obeh in ne le na ženski, saj je moški ploden vsak dan, ženska pa le nekaj dni na cikel.

S plodno sluzjo spremljamo tudi **nivoje estradiola** ter vzorec sluzi nam lahko pokaže ali se približujemo ovulaciji.



VSA SLUZ PRIBLIŽAJIJOČI SE OVULACIJI SE SMATRA ZA PLODNA SLUZ!

Zakaj?

- mi nikoli ne moremo vedeti, kdaj se bo ovulacija zgodila lahko jo le potrdimo da se je že
- tudi pri PCOS ko vidimo da je tip sluzi oz. vzorec sluzi lahko smatran za tipično neplodno sluz, še vedno zaradi dejstva nepredvidljivosti ovulacij v PCOS ciklih, se moramo smatrati da je to plodna sluz.
- Spermiji lahko preživijo v plodni sluzi vse do 5 dni, JA! TUDI V GOSTI, BELKASTI, KOSMIČASTI SLUZI.

Vsaka ženska ima svoj vzorec sluzi. Pomembno se ga je pravilno naučiti opazovati, vpisovati ter interpretirati.

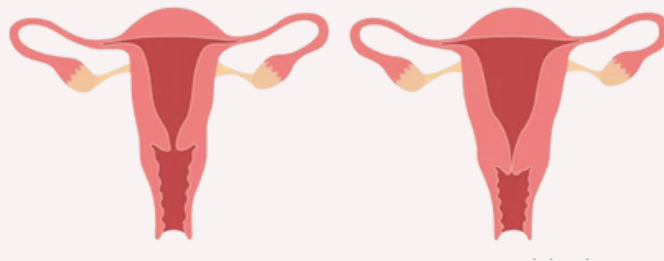
MATERNIČNI VRAT

Lahko si tudi spremljamo tudi maternični vrat. Maternični vrat se glede na to, kje se v ciklu nahajamo spreminja. Lahko je odprt, visoko v nožnico in mehak, lahko je pa malce nižje dol v nožnici, zaprt in trd. (lahko ga tudi sama zatipaš, da vidiš kje ga imaš!).

Ovulacijo lahko vedno le potrdimo! Nikoli je ne moremo predvidevati! Lahko pa določimo začetek plodnega okna.

In pri simpto-termalni metodi imamo metode, ki imajo enojno kontrolo pri določanju začetka in konca plodnega okna ter metode, ki imajo dvojno kontrolo.

Primer dvojne kontrole je simpto-termalna metoda Sensiplan.



Zanesljivost metode

Naravno in zanesljivo
Naravno načrtovanje družine, s primeri ciklov od pubertete

Delovni zvezek

ZANESLJIVOST METODE

Simptotermalna metoda Sensiplan **je ob pravilni uporabi zanesljiva kar 99,6%** (vam prilagam spodaj raziskavo, v kolikor bi želeli vedeti več).

Študija je pokazala, da je zanesljivost metode visoka, namreč ob popolni uporabi 250 žensk, ki so uporabljale metodo leto dni, je nenačrtovano zanosila samo ena (s tem, da je morala imeti spolni odnos v plodnem oknu).

Tipična uporaba pa: 98,2 %.

Iz podatkov je torej razvidno, da je metoda povsem primerljiva z zanesljivostjo kontracepcijskih tabletk.

https://www.sensiplan.de/en/what-is-sensiplan/safety_

Še direktno povezava do znanstvenega članka:

<http://www.sensiplan.si/media/povezave/literatura/studija-o-zanesljivosti-NND-Sensiplan.pdf>

Ta metoda **ima v ozadju ginekologe, endokrinologe, raziskovalce ter seveda certificirane svetovalce. V nemških ginekoloških ordinacijah je metoda Sensiplan uveljavljena** in pod okriljem univerze v Heidelbergu se ves čas vršijo znanstvene študije, ki preučujejo vpliv sodobnega življenja, vpliv kontraceptivov in novih bolezni na ženski cikel. *(Metoda Sensiplan je priznana kot alternativa hormonski kontracepciji, ne vem zakaj smo v Sloveniji tako za časom?)*



A je ta metoda zate?

ZA KOGA JE TA METODA?

👁️ Za tiste, ki iščete odgovore na svoje menstrualne težave.

💊 Za vse tiste, ki želite prenehati z uporabo hormonske kontracepcije in si želite visoko zanesljivo naravno metodo (čeprav vas je morebiti malce strah, ste pripravljene, da se naučite)

👩 Za vse tiste, ki želite dosegati nosečnost, prepoznati ali sploh prihaja do ovulacij, koliko je dolga posamezna faza in ali je lutealna faza ustrezno dolga za to, da se plod obdrži.

😬 Za vse tiste, ki imate neredne cikle in želite resnično prepoznati katera izmed nešteto rešitev, dejansko podpira vaše ovulacije.

😍 Za ženske, ki želite globlje spoznati sebe in svoj cikel.

💧 Za mlade ženske, najstnice, ki so na poti spoznavanja kaj se dogaja v telesu.

❤️ Za ženske po porodu ter za ženske v perimenopavzi.

Torej za vse, ki bi se želele opolnomočiti z znanjem o svojem ciklu.

Podrobnosti tečaja



SENSIPLAN SREČANJA

1.SREČANJE

Pogledamo si podrobno fiziologija moških in ženskih reproduktivnih organov, plodnost ženske, plodnost moškega.

S katerim telesnim znakom opazujemo določen hormon, kateri so pomembni hormoni v ospredju, za ovulacijski cikel, splošna a podrobna razlaga o delovanju menstrualnega cikla.

Drugi del srečanja pa se osredotočimo na pravilno opazovanje in beleženje telesnih znakov, kot so:

- **bazalna temperatura in kateri termometer kupiti**
- **motnje in posebnosti pri merjenju**
- **opazovanje plodne sluzi in njeno kategoriziranje**
- **naredimo nekaj vaj iz delovnega zvezka (ki ga prejmeš po pošti)**

2.SREČANJE

Na našem drugem srečanju najprej ponovimo naučeno znanje nato:

- se naučimo kako opazovati materničnega vratu ter kako ga vrednotiti
- pravila za določanje neplodnega časa po ovulaciji
- pravila za vrednotenje plodne sluzi
- pravila za vrednotenje temperaturnega dviga ter izjeme
- nato bomo nekaj vaj opravili v delovnem zvezku

3.SREČANJE

Kot vedno na vsakem srečanju bomo tudi tokrat najprej ponovile obnovljeno znanje.

Na tem srečanju se bomo naučile:

- katera so vsa pravila za določanje neplodnih dni na začetku cikla
- kdaj katera pravila uporabiti ter katere so izjeme
- checklista pravilne celostne evalvacije vašega cikla
- nato opravimo nekaj vaj iz delovnega zvezka temperaturni dvig? Kaj lahko moti opažanja telesnih znakov? Katere so izjeme?

4.SREČANJE

Na tem srečanju s pogledamo različne oblike ciklov. In sicer:

- PCOS, anovulacijski cikli, neredni cikli, cikli na dieti, perimenopavza
- hierhija hormonov in vpliv stresa na reproduktivni sistem
- kako vedeti kateri so visoki plodni dnevi, ko je želja po zanositvi, primeri ciklov z željo po zanositvi in diagnosticiranje zakaj ni prišlo do zanositve ter v katerih ciklih je prišlo do zanositve, naučile se bomo kako izračunati predviden datum poroda
- predvsem bomo z vsako razpredelnico pogledale kaj nam cikel sporoča – se pravi kot neko učenje veščine kako preventivno prepoznati da se v ciklu nekaj dogaja kar potrebuje našo pozornost.

5.SREČANJE

Zaključno skupno srečanje, kjer ponovimo vse kar smo se do sedaj naučile.

Nato si pogledamo različne tematike:

- menstrualni krči in kaj narediti
- kako partnerja vključiti v Sensiplan metodo (če se še ne aktivno udeležuje)
- kaj s spolnostjo v času plodnih dni v kolikor ne želimo zanositi
- kaj vse vpliva na libido
- refleksija

INDIVIDUALNO SREČANJE

V sklopu tečaja imaš še dva individualna srečanja, ki jih lahko kadarkoli uporabiš. To pomeni, da mi pošlješ svoje razpredelnice, jih skupaj pogledava in sestaviva plan, ki te bo podprl do tvojega željenega cilja (zanositev, odprava mens.krčev, imeti bolj redne cikle itn.).

Pri svojih svetovanjih zelo rada nudim podporo in varen prostor, v kolikor si želiš bolj ženstvenega, nežnega, intuitivnega a hkrati strokovnega pristopa k učenju in spoznavanju sebe skozi svoj cikel, te toplo vabim na tečaj.

KDAJ?

Na spletni strani razpišem termine.

Eno srečanje na mesec. Srečanje traja približno 2-3h, odvisno od srečanja.



Sledi na spletni strani ali na socialnih omrežjih za termine.

KAJ JE VSE VKLJUČENO V TEČAJ?

- 10 ur vsebine
- razpredelnice
- delovni zvezek z vajami in pravili
- podporna skupina
- pregled razpredelnic
- 2 individualna posveta ter kratek follow up
- odgovori na tvoja vprašanja
- kako do hitrejše diagnoze ter preventiva svojega cikla
- podpora pri doseganju zanositve
- podpora pri reševanju menstrualnih težav
- podpora pri raziskovanju lastnega cikla



CENA?

390€.

Možnost plačila po obrokih.



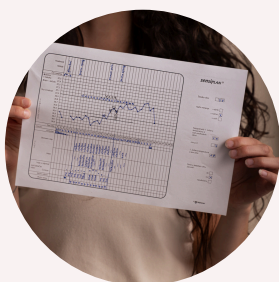
DOBIŠ PA ŠE BONUS PREDAVANJE: Še letos do pluska

Investicija v znanje, ki ga boš lahko do konca svojega življenja prakticirala.

A close-up, high-angle photograph of a woman's hands clasped together in a white, ribbed sweater. Her fingernails are painted a dark red color. The background is a soft, out-of-focus white. A red, rounded rectangular text box is superimposed over the lower part of the image, containing white text in a cursive font.

*Kako lahko to
metodo uporabljáš?*

ZA NARAVNO PREPREČEVANJE NOSEČNOSTI



Telesu prijazna in neinvazivna kontracepcija, ki temelji na spremljanju telesnih dejavnikov. Na podlagi določenih pravil se določi plodno okno ženske.

ZA NARAVNO DOSEGANJE NOSEČNOSTI



Zaradi prepoznavanja telesnih znakov ima par večjo avtonomnost pri odločanju glede načrtovanja nosečnosti. Par postane suveren pri doseganju nosečnosti.

ZA VEČJE RAZUMEVANJE IN LAŽJE DIAGNOSTICIRANJE



Prej boš prepoznala hormonska neravnovesja in istočasno boš preko metode dobila uvide v to kaj podpira tvoje ovulacije.

KOT GLOBLJI STIK SAMA S SEBOJ



S tem, ko prisluhnemu telesu postanemo nežnejši do sebe. Prej zaznamo kdaj nam telo sporoča, da je v neravnovesju.



*Prednosti in slabosti
uporabe turistične
metode*

PREDNOSTI

- Je brez zdravju škodljivih stranskih učinkov.
- Metoda je zelo zanesljiva.
- Par je avtonomen in neodvisen pri odločanju o svoji plodnosti.
- Metodo lahko uporabljamo za preprečevanje spočetja, že naslednji dan pa kot pomoč pri zanositvi.
- Z lahkoto se jo naučimo in je preprosta za uporabo. Osvojimo jo na 4 do 5 srečanjih v obdobju 5 mesecev. Za uporabo le-te na dan potrebujemo skupno 5 minut dnevno.
- Potrebujemo zgolj termometer, svinčnik in preglednico, med obiskovanjem tečaja pa še priročnik in delovni zvezek.
- Uporabna je v vseh življenjskih obdobjih, tudi po porodu in v meniju.
- Je etično sprejemljiva.
- Podpira zakonsko življenje: ljubezen ni omejena le na spolnost. Boljše poznavanje telesnih ritmov obeh zahteva pogovor in pogloblja intimnost para. Raziskave kažejo, da je med uporabniki naravnih metod veliko manj ločitev.
- Ženske se počutijo bolj opolnomočene in bolj razumejo kaj se dogaja v ciklu.
- Lahko ti je v oporo pri iskanju morebitnih rešitev na tvoje menstrualne težave.

SLABOSTI

- Ker ne posegamo v telo, torej ne spreminjamo poteka ovulacijskega cikla, pomeni, da so ženske plodne nekaj dni v ciklu. Ker je moški ploden vsak dan, se odgovornost za zanositev prenese na oba. Saj v času plodnih dni ni genitaljnega kontakta z semenskim izlivom v nožnico - seveda pa to ne pomeni, da ne moreta uživati v spolnosti v tem času.
- Potrebuješ čas da se jo pravilno naučiš, zato imam tudi Sensiplan tečaj. Ženske poročajo, da se počutijo popolnoma samostojne pri uporabi te metode po približno 5 ovrednotenih ciklih.
- pri PCOS in ostalih nerednih ciklov se plodno okno tehnično podaljša, iz vidika preprečevanje nosečnosti to pomeni, da bo daljše plodno okno kjer se bo potrebno izogibati genitaljnemu kontaktu z semenskim izlivom v nožnico.

A person with glasses is shown from the chest down, wearing a light-colored shirt. Their right hand is resting on the left arm of another person who is wearing blue denim jeans. The background is a soft, out-of-focus grey. A red rounded rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

*Kako se prijaviš na
tečaj?*

OPOLNOMOČI SE

torej pri meni se ne učimo zgolj Sensiplan metode, **ampak ti podam še ogromno drugega znanja**, že samo to kako gledati na razpredelnico iz vidika kaj nam sporoča je dodatno znanje, ki ti ga podajam. Ker je moja namera, da se resnično opolnomočiš, da razumeš svoje telo in svoj cikel, da veš kdaj vprašati za dodatne preiskave in predvsem, da bolj zaupaš sama sebi.

Aja pa sem povedala, da dobiš še en bonus, spletno predavanje Še letos do pluska!

PRIJAVIŠ SE LAHKO PREKO SPODNJEGA GUMBA

ali obiži spletno stran: www.zenskicikel.si/sensiplan

PRIJAVI SE

**Poglej informativni
posnetek o menstrualnem
ciklu in Sensiplan metodi**



Klikni na sliko za posnetek