

Vědomostní dotazník č. 6/2020

Kazuistika:

Klientka mívá nepravidelné cykly, někdy přichází krvácení již po 24 dnech, někdy cyklus trvá i déle než 40 dnů.

Záznamy o délkách cyklů si vedla pečlivě, proto bylo možno potvrdit, že opravdu nejkratší cyklus za posledních 12 cyklů zpět trval 24 dnů, to bylo v říjnu 2019.

Aby lépe porozuměla svým cyklům, byla klientka povzbuzena ke sledování se dle STM.

Předkládá 2. sledovaný cyklus, v předchozím cyklu byla potvrzená ovulace, první den vzestupu BTT byl 18. DC.

Při sledování si uvědomuje ještě určitou nejasnost v pravidlech.

Proto přichází s daným záznamem a klade otázky.

| Otázky klientky | Správná odpověď |
|--|-----------------|
| 1. Když byl v minulém cyklu první dne vzestupu BTT 18. den cyklu a hlen jsem vnímala od 11. dne cyklu, bylo tedy neplodné období do 10. dne cyklu (Podle pravidla mínus 8, $18-8=10$), a tedy plodné období začalo 11. DC | Ne |
| 2. Protože jsem ale měla v říjnu krátký cyklus, tak podle pravidla mínus 20 by byly jen první 4 dny neplodné. Je to tak? | Ne |
| 3. Myslela jsem, že v cyklu byl vzestup BTT 24. DC (22. DC jsem označila jako špici), ale máte mne, že teplota 26. a 27. DC klesla a byla nízko, nestoupala. Byl tedy vzestup 24. DC? | Ne |
| 4. Překvapil mne hlenový příznak, že vodnatý hlen byl již 11. DC. Vysloveně mokro a tažný hlen byl 17. a 18. DC. Jako vrchol hlenu jsem tedy určila 18. DC. Je to tak, i když vzestup BTT byl později? | Ano |
| 5. Podle mne v daném záznamu mám krátkou druhou fázi. Je to tak? | Ano |

| Otázky k vyhodnocení cyklu | Správná odpověď |
|---|-----------------|
| 1. Jak dlouho dle metodiky STM trvalo neplodné období na začátku cyklu? | 5 dnů |
| 2. Který den v cyklu považujeme za vrchol hlenu vzhledem k ovulaci? | 18. DC |
| 3. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT? | 22. DC |
| 4. Kdy byl potvrzený vzestup BTT? | 25. DC |
| 5. Kdy začalo neplodné období po ovulaci? | 25. DC večer |
| 6. Jaká byla délka druhé fáze? | 8 dní |

| Doplňující vědomostní otázky | Správná odpověď |
|---|---|
| 1. Za jakých podmínek se využije pravidlo minus 20? | Pravidlo minus 20 se využívá tehdy, pokud se nelze spolehnout na pravidlo minus 8, není tedy sledováno 12 cyklů dle STM, a při tom cykly jsou delší jak 25 dnů. U začátečníků s STM tedy může prodloužit délku neplodného období na začátku cyklu. Pravidlo je možné použít pouze tehdy, pokud lze doložit délky předchozích 12 cyklů, a pokud byla v předchozím cyklu potvrzená ovulace (potvrzený vzestup BTT). Hodnotu vypočtenou dle pravidla „minus 20“, vždy kontrolujeme pravidlem minus 8 a nástupem hlenového příznaku. Toto pravidlo nezkracuje pravidlo „prvních 5 dnů“. |
| 2. Bylo správné v tomto cyklu určit na začátku cyklu pouze první 4 dny jako neplodné? | Ne. Mohou se spolehnout na prvních 5 za kontroly minus 8 a hlen. příznaku. |
| 3. Za jakých podmínek se využije pravidlo minus 8? | Pravidlo -8 se využívá po odsledování 12ti cyklů dle STM. Vždy za podmínky, že v minulém cyklu proběhla ovulace a v takto vypočítaných dnech v aktuálním cyklu není žádný hlenový příznak. Dokud není odsledováno 12 cyklů dle STM, využívá se kontrola pravidlem minus 8, a to hned od druhého sledovaného cyklu dle STM. |
| 4. Jak se definuje "špice" v rámci pravidel STM? | Pokud dojde ke zvýšení teploty z neznámých příčin o 0,2°C vzhledem k předchozímu i následujícímu dni, označujeme toto měření jako špici. Danou hodnotu dáme do závorky a nepočítáme mezi platná měření, pokud by tato hodnota ovlivnila výši linie. |
| 5. Jak byste vysvětlili, že po vrcholu hlenu není hned patrný vzestup BTT? | Po vrcholu hlenu nemusí nutně následovat ihned vzestup BTT. Většinou to tak bývá, ale může být odstup, stejně jako může být první vzestup BTT a poté teprve vrchol hlenu. Ovulace probíhá mezi vrcholem hlenu a prvním dnem vzestupu BTT, někdy až ve druhý den vzestupu BTT. Není nutné, aby tyto dva dny byly souběžně nebo hned po sobě. |