

# Vědomostní dotazník č. 1/2024

V tomto dotazníku se zaměříme na problematiku návratu plodnosti po porodu.

Kazuistika:

Klientka, která má 39 let, poprvé kontaktovala naši poradnu v roce 2017 kvůli již dva roky trvající nenaplněné touze po miminku. Udávala délky cyklů okolo 35 dnů, trpěla bolestivou menstruací, délka krvácení bývala 6-7 dní.

Klientka se dlouhodobě léčí s problémy se štítnou žlázou. V roce 2016 byla na operaci štítlé žlázy - parciální strumektomii - odstranění části štítlé žlázy. Užívá Euthyrox.

Klientka se svým manželem procházela přístupem NAPROHELP. Po roce v naší péči klientka otěhotněla. V květnu 2019 se manželům narodila dcerka, 3650g a 52cm. Tento porod byl sponntánní záhlavím, v týdnu 41+2 dle STM. Následně pak otěhotněla ještě dvakrát. V březnu 2021 porodila dceru, porod byl spontánní, záhlavím. Následně 30. září 2022 porodila spontánně syna 3930g, 51cm, dle STM v týdnu 39+5.

Po třetím těhotenství se na nás klientka 8. 8. 2023 obrátila s otázkou návratu plodnosti. Znervóznilo ji, že stále nepřišlo žádné krvácení. Sleduje si BTT i hlenový příznak. Posílá nám tři záznamové tabulky, které již má odsledované. V záznamech BTT různě kolísají, právě 8. 8. si již dělala i gravitest, který vyšel negativní, má obavy, co se děje. V předchozím období vždy po 6 měsíci po porodu se ovulační cykly obnovily a byly dobře čitelné, pravidelné.

1) Otázky klientky	Správná odpověď
1. Splňuji ještě pravidla LAM?	Ne -žena je již 6 měsíců po porodu. Podmínky LAM: -žena je amenorheická -je do 6 měsíců po porodu - intervaly mezi výlučnými kojeními jsou max. 8 hodin - výhoda LAM – není nutno se slodovat (startovací metoda)
2. Záznam 1a začíná 27. 4., kdy jsem vnímala sucho, stejně jako následující dny. I před tím v dubnu jsem nevnímala žádný hlenový příznak, spíše až svíravé sucho. Je plodné období od prvního dne záznamu cyklu a v záznamu 1b je plodné období již od 6. DC?	Ne -orientace plodných dní po porodu při monof záznamu je podle hlenu. -orientace – vymezení plodných dní po porodu při <b>monofázickém záznamu BTT</b> - je podle <b>hlenového příznaku</b>
3. Záznam 1b začíná 6. 6., kdy jsem vnímala sucho. Pak byl jednoznačný hlenový příznak až 28. 6. tedy 23. Den záznamu. Začalo v tomto záznamu plodné období od 23. dne záznamu?	Ne -Plodné období začíná a jakýmkoli hlenovým příznakem -i při pocitu vlhka -Proto <b>první plodné období začíná 9. DZ</b>
4. Lze 7. 7. potvrdit vzestup BTT.	Ne -29. DZ byla okolnost a následně BTT klesly
5. Je možné, že by byl první den vzestup BTT až 18. DZ číslo 1c, tedy 2. 8., a proto je nyní gravitest negativní?	Ano

2.Otázky k vyhodnocení cyklu č. 1a	Správná odpověď
1. Kdy začíná plodné období?	Nezačíná, celý záznam je neplodné období. Monofázický záznam, není vnímán hlenový příznak.
2. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT?	Není zde první den vzestupu BTT.
3. Kdy byl potvrzený vzestup BTT?	Nelze určit potvrzený vzestup BTT.
4. Kdy bylo ukončeno plodné období?	Nebylo plodné období.
5. Jak dlouhá byla 2. fáze	Nelze určit.
3. Otázky k vyhodnocení cyklu č. 1b	Správná odpověď
1. Kdy začíná první plodné období?	257. DC, (9. DZ) i vlhko je hlenový příznak
2. Jak dlouho trvalo první plodné období v záznamu?	Do 259. DC (13. DZ) večer
3. Kdy došlo k dalšímu (druhému) vrcholu hlenu v daném záznamu?	271. DC, 23. DZ (bělavý tažný)
4. Kdy byl potvrzený vzestup BTT v daném záznamu?	Není - Mohl se jevit 280. DC (32. DZ), ale dle pravidel se muselo počkat, jestli <b>následující měření bude jakkoli nad linií</b> . Následující den teplota klesla pod linii, takže nešlo o vzestup z hormonálních důvodů. <b>Navíc měření 29. DC je ovlivněno okolností</b>
5. Kdy bylo ukončené druhé plodné období v záznamu?	<b>275. DC</b> (27. DZ) večer
4.Otázky k vyhodnocení cyklu č. 1c	Správná odpověď
1. Kdy začíná plodné období v tomto záznamu?	296. DC (8. DZ)
2. Vypiš vrcholy hlenu a urči, který souvisí s ovulací.	298. DC (10. DZ) 303. DC (15. DZ) - <b>souvisí s ovulací</b>
3. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT?	306. DC (18. DZ) označit trojúhelníčkem s jedničkou zapsané číslo 306 do kolonky „V tomto cylu“
4. Kdy byl potvrzený vzestup BTT?	309. DC (21. DZ)
5. Kdy byly ukončené plodné období?	310. DC (22. DZ) večer – čeká se po potvrzeném vzestupu BTT na další měření nad linií (+1).

5. Doplnující vědomostní otázky	Správná odpověď
1. Jaká jsou pravidla pro začátek a ukončení plodného období, podle hlenů, když ještě žena po <b>porodu nemá ovulační cykly</b> a již <b>nesplňuje podmínky LAM</b> ?	<p>-Plodné období začíná při nástupu jakéhokoli hlenového příznaku, i pocitu vlhka.</p> <p>-Pokud stále trvá monofázický záznam, hlenový příznak je více jak vlhko, případně vlhko trvá 2 dny a více, plodné období končí 4. den po vrcholu hlenů, když žena má sucho, nebo nic, eventuálně se vrací do základního obrazu neplodnosti.</p> <p>-Při výskytu jednodenního vlhka (vrchol hlenů), čekáme pouze do večera 2. dne po vrcholu hlenů. Když druhý den večer žena cítí sucho nic, tak začíná neplodné období.</p>
2. Jaké jsou základní pravidla pro splnění laktační amenorhey? Vypište 4 podmínky LAM	<ul style="list-style-type: none"> <li>- žena je amenorheická – není žádné krvácení ani spotting – špinění (po 8. týdnu po porodu)</li> <li>- Žena je do 6 měsíců po porodu</li> <li>- výlučně kojí</li> <li>- intervaly mezi kojeními nejsou delší než 6 hodin</li> <li>- (dostatečná informovanost a kontakt na instruktora)</li> </ul>
3. Když dochází k potvrzení vzestupu BTT, jak vyhodnotíme hlenový příznak? Konkrétně kolik dnů po vrcholu hlenů musíme počkat, aby bylo možné ukončit plodné období z hlediska sledování hlenů?	<p>-Stačí určit 3 dny po vrcholu hlenů – pokud se neobjevil znovu kvalitní hlenový příznak.</p> <p>3. den po vrcholu hlenů můžeme ukončit plodné období z hlediska hlenů</p> <p>- BTT vždy sledujeme až do doby, kdy je dosaženo 3. dne po vrcholu hlenů</p>
4. Kdy můžeme ukončit plodné období po ovulaci z hlediska BTT?	<p>-Plodné období ukončujeme</p> <p>-při dosažení potvrzeného vzestupu BTT + jeden den, kdy měření musí být jakkoli nad linií.</p> <p>- pokud ještě není současně dosaženo 3. dne po vrcholu hlenů, je potřeba se měřit dál!!!</p>
5. Co je to základní hlenový obraz neplodnosti? A jak podle něj žena určuje neplodné období.	<p>-Pokud žena plně kojí a nesplňuje již podmínky LAM</p> <p>-začne hlenový příznak, i když méně kvalitní, začalo plodné období.</p> <p>-tento „neměnicí“ se hlenový obraz méně kvalitního typu hlenů přetrvává po dobu 21 dnů,</p> <p>-nadále výskyt tohoto hlenů nepovažujeme za indikátor neplodného období.</p> <p>-tento obraz se považuje za základní obraz neplodnosti.</p> <p>-Jakákoli změna <b>ve více kvalitní charakter hlenů určuje počátek plodného období</b>, které při monofázickém záznamu končí 4. den po vrcholu hlenů</p> <p>-kdy se žena opět dostane na svůj základní obraz neplodnosti.</p> <p>Pokud žena považuje za svůj základní obraz neplodnosti vlhko, a během cyklu pozoruje sucho, nebo nic, tak pro ni její základní obraz neplodnosti přestává platit a od té doby musí čekat na vrchol hlenů a 4. den po něm musí být sucho, nebo nic.</p>

## DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY

- 1) *Pokud je klientka 4 dny po vrcholu hlenu, ale pokračuje hlen nebo jen pocit vlhka, není možné ukončit plodné období. Až s nástupem sucho, nic můžeme ukončit plodné období. Je to tak?*
  - Záleží na tom, jaký je „základní obraz neplodnosti“. A pokud se tedy jedná o období monofázického záznamu z hlediska BTT
  - Pokud je základní obraz neplodnosti sucho, nic, pokud pokračuje hlenový příznak, nelze ukončit plodné období. Jinak záleží na to, jak je formulován „základní hlenový obraz“.
- 2) *Co dělat v případě, že klientka popisuje více jak 3 týdny neměnicí se tažný hlen?*
  - V případě, že klientka má stále „tažný“ hlen, je vhodné se zaměřit na životní styl, na životosprávu – dostatečná pestrá strava, vitamíny, stres či vypětí obecně, nevyspání..
  - Je docela možné, že stálý tažný hlen má souvislost se stavem, který brání tomu, aby nakonec došlo k ovulaci - kdy tělo se již k ovulaci chce chystat.
  - Doplnění vitamínů, minerálních látek - po 6.měsíci Sarapis plus. Často v jídelníčku chybí tmavá zelená zelenina
  - Také případně vyloučit zánětlivou sekreci – steptokok
  - V rámci ultrazvukového gynekologického vyšetření - cysta
- 3) *Co dělat v případě, že klientka popisuje více jak 3 týdny stále hlen, který se mění, ale prakticky není možné stanovit neplodné období?*
  - Z principu platí opatření jako u předchozího dotazu- životospráva, stres, vyloučit zánět..
  - Ale z principu nejméně kvalitní hlenový obraz je možné považovat za „základní hlenový obraz“ - viz pravidla výše