

## NAVODILA

- A. Vedno se držite rutine opazovanja
- B. Beležite ob koncu dneva, vsak dan, in zabeležite najbolj ploden znak tega dne
- C. Izogibajte se genitalnem stiku
- D. Plodni dnevi (uporabite za zanositev)
  - 1. Menstrualna krvavitev
  - 2. Od pojava sluzi do 3 polnih dni po **vrhuncu**
  - 3. 1 ali 2 dni sluzi, ki **ni tipa vrhunca**, v fazi **pred vrhuncem**
  - 4. 3 ali več dni s sluzjo, ki **ni tipa vrhunca**, v fazi **pred vrhuncem** – **plus** dodatni 3 dnevi
  - 5. Vsak posamezen dan s sluzjo tipa **vrhunca** – **plus** dodatni 3 dnevi
  - 6. Vsaka neobičajna krvavitev – **plus** dodatni 3 dnevi
- E. Neplodni dnevi (uporabite za izogibanje zanositvi)
  - 1. Suhi dnevi **pred vrhuncem** – ob koncu dneva, vsak drugi dan
  - 2. Suhi dnevi **pred vrhuncem** – ob koncu dneva, vsak dan
  - 3. 4. dan **po vrhuncu** – **vedno** ob koncu dneva
  - 4. Suhi dnevi **po vrhuncu** (po 4. dnevu) – ob koncu dneva, vsak drugi dan
  - 5. Suhi dnevi **po vrhuncu** (po 4. dnevu) – ob koncu dneva, vsak dan
  - 6. Suhi dnevi **po vrhuncu** (po 4. dnevu) – kadar koli v dnevu
  - 7. Suhi dnevi ob blagi, zelo blagi ali rjavi krvavitvi ob koncu menstruacije – ob koncu dneva
- F. Navodila za semensko tekočino (glej priročnik)
- G. »Dvojni« vrhunec
  - 1. 3. dan po vrhuncu (P+3) si postavite vprašanja za dvojni vrhunec
  - 2. Če je faza po vrhuncu daljša od 16 dni in ste sistem pravilno uporabljali za izogibanje zanositvi, predvidevajte izostanek menstruacije zaradi dvojnega vrhunca
  - 3. Ko **pričakujete dvojni vrhunec**, se držite navodil za neplodne dneve ob **koncu** dneva in nadaljujte z dobrim opazovanjem
- H. Ko niste sigurni, predpostavite največjo plodnost in štejte 3 dodatne dni
- I. Posebna navodila
  - 1. Izogibajte se genitalnemu stiku dokler ni prisotna dobra sluz (samo pri zmanjšani plodnosti)
  - 2. Uporabite dneve z največjo količino in kakovostjo sluzi ter prva dva dneva, ki sledita
  - 3. Zabeležite obseg raztegljivosti sluzi (1,2,3 ... cm)(samo pri zmanjšani plodnosti)
  - 4. Zabeležite bolečino v trebuhu (AP), bolečino na desni strani trebuha (**RAP**), in bolečino na levi strani trebuha (**LAP**) (samo pri zmanjšani plodnosti)
- J. Vprašanje o bistveni podobnosti – **Je današnji dan bistveno podoben včerajšnjemu?** – da ali ne
- K. Navodila pri rumenih nalepkah
  - 1. **Pred vrhuncem** – ob koncu dneva, vsak drugi dan
  - 2. **Po vrhuncu** (po 4. dnevu) – ob koncu dneva, vsak drugi dan
  - 3. **Po vrhuncu** (po 4. dnevu) – ob koncu dneva, vsak dan
  - 4. **Po vrhuncu** (po 4. dnevu) – kadar koli v dnevu
  - 5. Prenehajte z uporabo ob pričetku menstruacije
- L. Ob polnem dojenju je prvih 56 dni po porodu neplodnih
- M. Uporabite navodila za konec dneva tekom prvega normalnega ciklusa
- N. Drugo (test semenske tekočine, test drugega brisanja, bazalna telesna temperatura ...)