

**Ewa**

czy te naturalne metody działają w przypadku policy stycznych jajników, przy nieregularnym okresie?

W przypadku wszelkich zaburzeń cyklu obserwacja objawów płodności jest bardzo ważna, ponieważ jest uzupełnieniem takim uszczegółowieniem diagnostyki. Przy PCOS symptomy płodności mogą się często powtarzać lub długo nie pojawiać. Bardzo ważna jest tu współpraca między lekarzem i nauczycielem NPR. Najczęściej jednak przy PCOS jest problem w kierunku niepłodności.

**Ewa**

jak Pani odpowie na argumenty wielu ginekologów, że naturalne metody są nieskuteczne? jest wiele kobiet, które zaszły w ciążę karmiąc wyłącznie piersią i nie mając okresu..

Podstawowe pytanie „Czy obserwowały objawy płodności? Czy znają którąś metodę? Czy kontaktowały się z nauczycielem NPR?” Metody dają wiedzę. Stosowanie zależy od użytkowniczki.

**Ewa**

a jeśli karmię piersią, ale muszę dokarmiać mlekiem modyfikowanym? Jak to wtedy wygląda?

Przy karmieniu mieszanym należy się spodziewać szybszego powrotu płodności. Jeszcze przed upływem 12 tygodni

**Ewa**

czy zna się skuteczność w % metod naturalnych?

Tak. Rozróżniamy kilka kryteriów: metody teoretycznie (przy idealnym stosowaniu), przy błędach stosowania. Ostatnie badania z 2007 robione przez ośrodek w Niemczech (ArbeitsgruppeNFP), które znam podają efektywność 98,2%. Natomiast nie można metod traktować mechanicznie. Wszystko zależy od efektywności nauczania i stosowania.

**Paulina**

Hiperprolaktynemia przed ciążą - czy po urodzeniu hiperprolaktynemia wróci i czy będzie miała jakiś wpływ na laktację?

Tu konieczna jest ocena lekarza specjalisty. Myślę, że ciąża i karmienie wiele tu może zmienić. Ale nie da się takiej sytuacji przewidzieć.

**Ewa**

a co w przypadku karmienia dziecka mlekiem ściągającym laktatorem? czy tam możemy stosować te techniki?

Przy ściąganiu laktatorem efektywność wydzielania prolaktyny jest niższa i trzeba traktować sytuację, jak karmienie mieszane. Czyli płodność może wrócić przed 12 tygodniem.

**Aleksandra**

Ja natomiast spotkałam się z informacją, że dzięki obserwacji śluzu można "zaprogramować" płeć dziecka. Czy jest to prawdą? Chodzi o budowę plemnika i jego szybkości przedostania się do komórki jajowej.

Tak, są takie badania. Między innymi robione przez dr Teresę Kramarek, autorkę metody polskiej NPR. Im dłuższy czas od współżycia do jajczkowania (ale przy obecności śluzu szyjkowego), tym

większe prawdopodobieństwo poczęcia dziewczynki. Współzycie w okolicach owulacji zwiększa prawdopodobieństwo poczęcia chłopca. Skuteczność podawana przez dr Kramarek ok 87%

**Paulina**

Jak wygląda powrót płodności po urodzeniu u pacjentek z zaburzeniami hormonalnymi, pcos, insulinooporność? Czy proces powrotu płodności się wydłuża?

Może się wydłużyć, jeżeli zaburzenia są dalej aktywne. Ale znam sytuacje, gdy ciąża wpłynęła korzystnie na poprawę zdrowia. Natomiast nie można poprzestać na założeniach. Konieczna jest diagnostyka poparta obserwacjami.

**Paulina**

Kiedy po porodzie jest odpowiedni czas na rozpoczęcie obserwacji śluzu i temperatury?

Od ustania odchodów połogowych lub od jutra, jeśli już upłynęło więcej czasu 😊

**Joanna**

dopóki nie ma miesiączki znaczy że nie mogę zajść w ciążę?

Absolutnie nie. U zdecydowanej większości kobiet najpierw jest pierwsza owulacja, a dopiero potem pierwsze krwawienie.

**Paulina**

Co Pani sądzi o suplementacji Mioinozytolu we wspomaganiu płodności.

To już bardziej specjalistyczne pytanie. Nie chcę wchodzić w zalecenia lekarskie, bo nie mam takich uprawnień. Ale witamina B odgrywa bardzo ważną rolę. W pierwszej fazie cyklu bardziej B12, w fazie lutealnej B6. Ważne są proporcje. Mio inozytol może też korzystnie wpływać na zmniejszenie napięcia przedmiesiączkowego. Przy każdej suplementacji radzę kierować się obserwacją ogólnego stanu organizmu, ogólnymi zasadami diety zdrowej dla cyklu, a dopiero przy objawach niepokojących włączać suplementację i ewentualnie badania.