

Románia - Magyarország**Cikluskövetés a gyakorlatban - tanul meg vezetni a ciklusod jelzéseit!**

A ciklusunk működése árulkodó lehet szervezetünk egészségéről. Ha megtanuljuk, hogyan követhetjük ciklusunkat, be tudjuk azonosítani egyes részeit. A termékenységi ablak meghatározása által, terhesség elkerülésére vagy elérésére is képesek lehetünk a cikluskövetés segítségével. Emellett a megfigyelésünk által információkat kaphatunk hormonális működésünkről és egészségünkről.

Mit jelent a cikluskövetés?

A cikluskövetés sokkal több, mint csak a menstruáció napjainak vezetése. Ha kicsit jobban figyelünk a testünk jelzéseire a ciklus minden szakaszában, megtudhatjuk, mikor vagyunk termékenyek. Ez segíthet a családtervezésben – akár a gyermekvállalás elérésére, akár annak elkerülésére –, de ennél többről van szó.

A hormonjaink folyamatosan változnak, és ezek a változások testi jeleket hagynak maguk után. Ha ezeket figyeljük és feljegyezzük, sokkal jobban megérthetjük a testünk működését, és tudatosabban reagálhatunk a változásokra. Ez nem csak a termékenység szempontjából fontos, hanem az egész testi-lelki jólétünk támogatásában is.

Egyszerűen fogalmazva: a cikluskövetés egy eszköz, amivel közelebb kerülhetsz a saját testedhez, jobban megértheted, mi történik veled a hónap során, és támogathatod a hormonális egyensúlyodat, a közérzetedet és az egészségedet egyaránt. Nem kell hozzá semmi bonyolult vizsgálat – csak egy kis körültekintés és a tested apró jeleinek megfigyelése.

Mit kell megfigyelni cikluskövetés során?

A ciklus során bekövetkező hormonváltozások olyan testi jelekkel járnak együtt, amiket megfigyelve és feljegyezve követhetjük egészségünk állapotát. A cikluskövetés módszertana tudományos, orvosok által kidolgozott, amely komoly tudományos háttérrel és több évtizedes múlttal rendelkezik. Nem csupán a termékenység beazonosítására használható, de fontos információkkal szolgál a hormonális egészségről is. A módszer használatával a ciklusunk termékeny és terméketlen napjai is megállapíthatóak. A testi jelek megfigyelésével látható, hogy éppen mi történik a ciklusunkban. A cikluskövetés a mindennapokban tulajdonképpen annyit jelent, hogy megfigyeled a tested jelzéseit. Az általunk használt módszer a méhnyaknyák megfigyelésén alapszik, ami otthoni körülmények között használható vizelet LH (luteinizáló hormon) teszttel egészül ki. Nem szükséges hozzá semmilyen vizsgálat,

csak egy picivel több odafigyelés. A tanácsadás végeztével, a jelzéseket megfigyelve megismered a mintázatodat és beazonosíthatod a termékenységi ablakot és a női szervrendszer egyéb jelzéseit.

Mik a cikluskövetés előnyei?

A cikluskövetés az egészségmegőrzés alapköve lehet, hiszen megismered saját tested és jelzéseit, egészségtudatosabb leszel. A ciklus megfigyelésével észreveheted, ha valami probléma van a hormonális egyensúlyoddal, hiszen pontos képet ad a fő női nemi hormonok (ösztrogén, progeszteron, LH, FSH) egyensúlyáról. Így egy plusz diagnosztikai eszközt adhatsz az orvosod kezébe. A cikluskövetés kapcsán szorosabb kapcsolatba kerülhetsz testeddel, megismerheted termékenységed körforgását és a szervezeted működését, ami pozitívan hathat testképedre és nőiességedre. A termékenység és a menstruáció megértése és tudatos követése elősegítheti saját szexualitásod kiteljesedését.

Családtervezésre jól használható a módszer, elkerülésre (amennyiben nem szeretkeznek a termékeny napokon) és terhesség elérésére (amennyiben a termékeny napokat használják fogantatásra) egyaránt.

Mi az a CiklusKulcs program?

A CiklusKulcs program a Hódmezővásárhelyi-Makói egészségügyi ellátó központban működő cikluskövetési tanácsadás. A módszertana a FEMM alapján került kidolgozásra.

A FEMM elnevezés a Fertility Education & Medical Management angol rövidítésből származik és egy olyan átfogó, az emberi személy méltóságát teljesen tiszteletben tartó egészségnevelési és egészségügyi program, amely egyszerre foglalkozik a nők tájékoztatásával és az orvosok továbbképzésével. A cikluskövetés oktatás során a nők megtanulják megérteni testük működését, hogy felismerjék egészségük hormonális jeleit (Fertility Education, magyarul termékenységi oktatás), az orvosok számára nyújtott képzés pedig lehetővé teszi, hogy a legújabb kutatások és orvosi protokollok alapján tervezzék meg a szükséges vizsgálatokat és kezeléseket azoknak a nőknek, illetve pároknak, akiknek erre szükségük van.

A CiklusKulcs program tanácsadásait FEMM cikluskövetés oktatói képesítéssel rendelkező szakemberek tartják. A tanácsadás három konzultációból áll, egyenként 1,5-2 óra jelenlétet és mindennapos egyéni megfigyelést és feljegyzést igényelnek.

Kiket várunk cikluskövetés tanácsadásra?

Azokat a hölgyeket várjuk, akik szeretnének tudatosabbak lenni, megismernék a ciklus minden mozzanatát és biológiai hátterét. Akik szeretnének hormonmentes családtervezésben részt venni, ehhez tudják vállalni, hogy nem használnak hormonális fogamzásgátló módszereket.

Akik vállalják azt, hogy testük jelzéseit napi szinten megfigyelik és feljegyzik, illetve részt kívánnak venni 3 alkalommal 1,5 órás konzultáción fél éven belül.

Tudod, hogy a női ciklus nemcsak a termékenység, hanem a teljes szervezet egészségének tükré is? Gyere és tanuld meg követni a ciklusod, hogy megérthesd tested jelzéseit!

Jelentkezéshez töltsd ki az űrlapot!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxjU968VG_WTEUghJ8Ptxk6R-A9boBoaQd9YtgiaUBYdfjCQ/viewform



Források:

<https://cikluskovetes.hu/>

<https://femmhealth.org/>

