

Tomasz Chyra

Standaryzacja reguł opisujących płodność i niepłodność małżonków

Na początku trzeba poczynić rozróżnienie dwóch podstawowych pojęć dotyczących NPRu: „metoda” i „reguła”. Te dwa pojęcia są często używane zamiennie, a znaczą zupełnie co innego. **Reguła** – to formuła matematyczna, która na podstawie pewnych danych (wskaźników płodności, danych statystycznych o cyklach) orzeka o płodności lub niepłodności. Wynikiem działania reguły jest zawsze liczba (nr dnia cyklu), która oddziela czas płodny od niepłodnego. Pomijam tutaj kwestię poprawności danych oraz kwestię interpretacji wyniku działania reguły. **Metoda** – to zestaw reguł, założeń do reguły, sposobów zbierania danych, sposobów interpretacji wyników, sposobów nauczania konkretnego człowieka posługiwania się zestawem reguły, usystematyzowane zgodnie z celem, jaki postawił twórca danej metody. „Metoda” to pojęcie bardzo szerokie natomiast „reguła” to pojęcie czysto matematyczne, wąskie. Prawdopodobnie nie da się ujednoczyć „metod” NPR, bo po co je ujednoczać? Im więcej sposobów na nauczanie ludzi NPRu tym lepiej! W zasadzie każdy musi znaleźć swój sposób na nauczanie się NPRu i na zastosowanie go w swoim życiu, więc praktycznie mamy tyle „metod”, ilu jest ludzi stosujących NPR.

U podstaw CTLife leży m. in. pytanie: czy da się ujednoczyć, zestandaryzować „reguły” NPR? Odpowiadamy na to pytanie twierdząco. Dlaczego? „Reguły” NPR są formułami matematycznymi, które opisują jedną i tą samą rzeczywistość płodności. Pozostaje tylko kwestia, które z nich opisują tę rzeczywistość najlepiej? A może trzeba znaleźć lepsze? CTLife jest próbą (czy pierwszą? – nie wiem) ujednoczenia istniejących reguł NPRu lub stworzenia takiego zestawu reguły, które mogły by być podstawą do rozpoznawania czasu płodności i niepłodności we wszystkich „metodach” NPR. Na początku projektu CTLife (koniec roku 2003) przeanalizowano i zestawiono wszystkie „reguły” ze wszystkich „metod” NPR. Wtedy nasunął się wniosek: ponieważ istnieje kilka podobnych „reguł”, to na razie zamiast je unifikować należy je zestawić i zaprezentować w odpowiedniej formie, żeby można było z tego łatwo wyciągać wnioski. I to zostało zrobione w programie CTLife. Dziewięć „reguł” zostało jednocześnie zaprezentowanych (czyli zestawionych) na jednej karcie. Powstało atrakcyjne narzędzie do nowoczesnej nauki dowolnej metody NPR oraz do zobaczenia różnic pomiędzy poszczególnymi metodami.

Nie powstała nowa „metoda”, ale nowe podejście do informacji uzyskiwanych z obserwacji wskaźników płodności oraz nowy sposób korzystania z tej wiedzy – swoisty „kalkulator reguły” i prezynter wyników. Po wielu prezentacjach programu CTLife w całej Polsce pojawił się pewien problem ze zrozumieniem tego, czym jest CTLife – ze zrozumieniem jego nowości. Problem zaistniał głównie wśród nauczycieli NPR, którzy szukają w programie tego, co obecnie mają w swoich metodach: oznaczeń, wyglądu karty, itp. natomiast nie potrafią zobaczyć tego, że CTLife przynosi **nową jakość** w wyciąganiu informacji z obserwacji wskaźników płodności. Takie podejście wymaga trochę innej formy zapisów oznaczeń niż ta, która jest stosowana w tradycyjnych metodach dlatego, że zestawiamy w

programie wszystko co się da. Musiała powstać nowa jednolita forma prezentacji. Nowa forma łączy w sobie te elementy nazw i oznaczeń, które da się połączyć, a inne rzeczy standaryzuje. Pozostawia natomiast wszystkie reguły interpretacyjne takimi, jakimi są w każdej z metod. Dlatego kazy może porównać swoją własną interpretację wg dowolnej metody z tym, co pokazuje CTLife. Program nie jest typu: „na początku wybierz metodę, którą chcesz stosować” ale: „zobacz co mówią na temat Twojej płodności/niepłodności wszystkie reguły ze wszystkich metod, porównaj te informacje, porównaj ze swoją interpretacją i wyciągnij wnioski w zależności od celu jaki masz”. Mamy nadzieję, że to wyjaśnia problem i pozwoli wszystkim łagodnie wkroczyć w „nową erę” NPRu. W wersji 1.11 programu wprowadzono także możliwość zobaczenia interpretacji wskaźników płodności wg wszystkich „reguł” ze wszystkich „metod” NPR: Angielskiej, Rötzera, Kippleyów, Kramarek, z Kolonii, Billingsa. Pozostało także to, co było w CTLife od początku – łączne zestawienie wszystkich „reguł”. Dlaczego „łączne” wyjaśnię w dalszej części artykułu.

Prowadzimy także badania nad regułami NPR, które mają odpowiedzieć na pytanie: która z definicji skoku temperatury jest najlepsza? I pod jakim względem jest najlepsza? Wyniki badań będą wprowadzone do programu i w zależności od sytuacji będzie dobierana odpowiednia reguła.

Standaryzacja reguł NPR

Przedstawiam poniżej zestaw zagadnień do dyskusji nad standaryzacją reguł NPR. Nie wyczerpuje on tematu z uwagi na ograniczoną ilość miejsca w czasopiśmie. Naszą ideą jest to, żeby wszystkie „metody” używały jednych i tych samych, najlepszych „reguł” NPR. Co to znaczy najlepszych i jakie kryterium oceny przyjmiemy będzie zapewne przedmiotem dyskusji. Zachęcam więc do rozmów, badań, propozycji. Pod uwagę bierzemy reguły z następujących metod: Angielskiej, Rötzera, Kippleyów, Kramarek, z Kolonii oraz Billingsa. Na koniec opisuję to, co zostało przyjęte jako standaryzacja reguł w CTLife. Przypominam, że od wersji 1.11 można w programie zobaczyć, oprócz próby standaryzacji, reguły z każdej wymienionej metody oddzielnie.

Reguły końca niepłodności przedowulacyjnej

Zasadniczo wszystkie reguły występujące we wszystkich metodach można podzielić na te, które obowiązują w określonych numerach cykli. Są to przedziały: 1, 2-3, 4-6, 7-12, 13 - $+\infty$ lub informacja o długości ostatnich 12 cykli. Dla określenia końca płodności przedowulacyjnej udało się wyodrębnić pięć różnych reguł nazwanych umownie: 21/20 dni, 6/5 dni, Döringa, śluzu i szyjki. Różnie się one nazywają w różnych metodach, ale są podobne – różnice w wyznaczaniu końca fazy zazwyczaj są jednodniowe. Dla reguł końca I fazy „gra” toczy się o ten jeden dzień więcej lub mniej oraz od którego cyklu można daną regułę stosować.

W tabelach przyjęto skróty: MDC – minimalna długość cykli, MDWT – najwcześniejszy dzień wzrostu temp., MDWTpSS – najwcześniejszy dzień wzrostu temp. liczonych po szczycie śluzu, (+DFL-

16) – jeśli długość fazy lutealnej jest większa niż 16 dni należy dodać do obliczeń dni powyżej 16, ODFN – ostatni dzień fazy niższej temperatury, JWodPR – jeśli wcześniejszy dzień niż wyznaczony z pozostałych reguł.

Trzeba teraz przedyskutować 2 sprawy: różnice w poszczególnych regułach oraz koniec fazy niepłodności dla poszczególnych metod.

Na początek porównajmy reguły w poszczególnych metodach:

W pierwszym cyklu żadna reguła nie obowiązuje – płodność jest od początku cyklu. To samo, gdy poprzedni cykl był jednofazowy.

Dla kolejnych cykli: (w tabeli wyliczamy ostatni dzień niepłodności w cyklu)

Reguła 21/20 dni:									
Cykl nr: Metoda: Reguła:		2-3		4-6		7-12		13-... (lub info. o dł. 12 cykli)	
		Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.
Angielska	Obliczeniowa			<26	MDC-21		MDC-21		MDC-20
Rötzera	najkrótszego cyklu	<26	MDC-20	<26	MDC-20	<26	MDC-20		MDC-20
Kippleyów	21/20 dni						MDC-21 (+DFL-16)		MDC-20 (+DFL-16)
Kramarek	Obliczeniowa						MDC-19		MDC-19
z Kolonii	minus 20 dni								MDC-20
CTLife	21/20 dni			<26	MDC-21 (+DFL-16)		MDC-21 (+DFL-16)		MDC-20 (+DFL-16)

Tabela pokazuje, że od 13. cyklu reguły w zasadzie ujednolicają się do reguły 20 dni z ewentualną korektą dla długich faz lutealnych. Wyjątek stanowi met. Kramarek, która przyjmuje niepłodność o jeden dzień dłużej. Wydaje się, czytając opracowania na temat tej reguły, że 19 dni Kramarkowa przyjmuje zbyt mało ostrożnie, bo w innych badaniach przy przyjęciu tylko 19 dni zdarzały się niespodziewane poczęcia i dlatego w innych regułach jest przyjęte 21 lub 20 dni. Od 7-12 cyklu większość metod przyjmuje tę regułę, ale jedni 21 dni a inni 20 dni (no i Kramarkowa 19). Rötzer stosuje tę regułę jeśli poprzednie cykle są krótsze od 26 dni; jeśli są dłuższe stosuje regułę 6 dni. Dla cykli 4-6 dwie metody ustalają tę regułę dla poprzednich cykli krótszych niż 26 dni. Dla takich cykli i tak stosuje się regułę 6-5 dni więc właściwie mogłaby być pominięta. Ponieważ chodzi o jeden dzień, dlatego w CTLife przyjęto, że jeden dzień niepłodności więcej to mniejsza pewność. Trzeba by przeprowadzić badania żeby zobaczyć, czy ten 1 dzień jest ujmowany niepotrzebnie. W CTLife w zależności od obserwowanego cyklu przyjęto regułę 21/20 dni w następujący sposób: dla cykli 4-6 z metody Angielskiej, dla 7-12 z Angielskiej i poprawkę od Kippleyów, a dla cykli powyżej 13. regułę 20 dni z poprawką Kippleyów.

Reguła 6/5 dni:									
Cykl nr: Metoda: Reguła:		2-3		4-6		7-12		13-... (lub info. o dł. 12 cykli)	
		Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.
Angielska	5 dni			>=26	5				
Rötzera	6 dni	>=26	6	>=26	6	>=26	6		

Kippleyów	Kliniczna			>=26 23-25 <=22	6 5 3	>=26 23-25 <=22	6 5 3	>=26 23-25 <=22	6 5 3
Kramarek									
z Kolonii	5 dni		5		5		5		5
CTLife	Kliniczna			>=26 23-25 <=22	6 5 3	>=26 23-25 <=22	6 5 3	>=26 23-25 <=22	6 5 3

W tym zestawieniu widać, że dwie reguły pokazują czas niepłodny już od 2. cyklu. Największa zgodność występuje dla cyklów 4-6, dwie metody przyjmują tę regułę od 2. cyklu. Od 7. cyklu reguła ta ustępuje miejsca regule 21/20 dni. W CTLife przyjęto ostrożniejsze podejście z metody Kippleyów. Pozostaje pytanie: czy zdarzyły się poczęcia po współżyciu w 3. dniu cyklu lub wcześniejszym? Kwestia przyjętego końca płodności znów rozbija się o 1 dzień (poza met. Kramarek, która, jak w przypadku poprzednich reguł, przyjmuje dodatkowy dzień niepłodności).

Reguła Döringa:									
Cykl nr:		2-3		4-6		7-12		13-... (lub info. o dł. 12 cykli)	
Metoda:	Reguła:	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.
Angielska	Zmod. reg. Döringa								MDWT-8
Rötzera	Zmod. reg. Döringa							MDWTpSS>13 MDWTpSS<=13	MDWTpSS-8 MDWTpSS-7
Kippleyów	Döringa						MDWT-7		MDWT-7
Kramarek	Döringa						ODNT-6		ODNT-6
z Kolonii	Zmod. reg. Döringa	JWOdPR	MDWT-8	JWOdPR	MDWT-8	JWOdPR	MDWT-8		MDWT-8
CTLife	minus 8 dni						MDWT-8		MDWT-8

Z tabeli wynika, że różne jest podejście do reguły Döringa w różnych metodach. Ale czy tak jest faktycznie? Widać, że znów reguły różnią się 1 dniem. Metoda Kramarek liczy inaczej dni wstecz, bo liczy nie od pierwszej temperatury wyższej, ale od ostatniej niższej i stąd różnica jest jednodniowa a nie, jak by się wydawało, dwudniowa. Z przeczytanych opracowań wynika, że reguła – 7 daje niespodziewane poczęcia, więc została wydłużona o 1 dzień (czyli – 8) i teraz się sprawdza bardzo dobrze. Nasuwa się ogólny wniosek, że reguła Kramarek i Kippleyów albo daje słusznie więcej dni niepłodnych na początku, które pozostałe metody uznają już za płodne, albo daje więcej nieplanowanych poczęć... Decyzja należy do użytkownika metod. W CTLife zdecydowaliśmy się na ostrożniejszą regułę – 8 dni.

Do powyższych reguł obliczeniowych dochodzą jeszcze 2 reguły: śluzowa i szyjkowa. We wszystkich metodach uznaje się, że jakikolwiek śluz lub „ruch” szyjki macicy rozpoczyna fazę płodności. Pozostaje kwestia tego, co się dzieje w przypadku gdy reguły obliczeniowe wyznaczają czas płodności a reguła śluzu lub szyjki daje czas niepłodności? Ponieważ kwestią śluzu zajmuje się metoda Billingsa, która uznaje czas do pojawienia się śluzu po miesiączce za czas niepłodny, w CTLife przyjęto, że wtedy interpretacja tych dni należy do użytkownika metod (w programie taki czas oznaczany jest kolorem żółtym) – to on musi sobie przyjąć ten czas za płodny bądź niepłodny na podstawie ogólniejszej wiedzy.

Kolejną kwestią, którą rozważymy jest wyznaczenie czasu końca płodności przedowulacyjnej w poszczególnych metodach. Pewne reguły są ważniejsze od innych, co przedstawiono w poniższym zestawieniu. Uwaga! W zestawieniu nie ujęto reguły śluzu i szyjki. Jeśli te reguły wyznaczają czas

plodności wcześniej niż obliczeniowe, to one obowiązują bezwzględnie skracając czas niepłodności. Jeśli liczymy najwcześniejszy dzień końca niepłodności – to dla tych reguł, które obowiązują w danym cyklu.

Koniec płodności dla poszczególnych metod:									
Cykl nr:		2-3		4-6		7-12		13-... (lub info. o dł. 12 cykli)	
		Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.	Dł. cyklu	Ost. dz. niepl.
Angielska	Minimum ze wszystkich reguł			<26	MDC-21		MDC-21		MDC-20
				>=26	5				MDWT-8
		<26	MDC-20	<26	MDC-20	<26	MDC-20		MDC-20
		>=26	6	>=26	6	>=26	6		
Rötzera	Minimum ze wszystkich reguł							MDWTPSS>13	MDWTPSS-8
								MDWTPSS<=13	MDWTPSS-7
Kippleyów	Minimum ze wszystkich reguł			>=26	6	>=26	6	>=26	6
				23-25	5	23-25	5	23-25	5
				<=22	3	<=22	3	<=22	3
							MDWT-7		MDWT-7
							(+DFL-16)		(+DFL-16)
Kramarek	Minimum ze wszystkich reguł								MDC-19
									ODNT-6
									ODNT-6
									MDC-20
z Kolonii	Minimum z reg. minus 8 i z (Maximum 5 i reg minus 20)*		5		5		5		5
		JWOdPR	MDWT-8	JWOdPR	MDWT-8	JWOdPR	MDWT-8		MDWT-8
CTLife	Pokazuje wszystkie reguły i użytkownikowi pozostawia decyzję, którą wybrać. „Skraca” reguły obliczeniowe za pomocą reg. śluzu i szyjki. Zaznacza żółtym kolorem niepłodność wg Billingsa.			<26	MDC-21 (+DFL-16)		MDC-21 (+DFL-16)		MDC-20 (+DFL-16)
				>=26	6	>=26	6	>=26	6
				23-25	5	23-25	5	23-25	5
				<=22	3	<=22	3	<=22	3
							MDWT-8		MDWT-8

*) W metodzie z Kolonii, jeśli reguła minus 20 dni obliczy koniec płodności na dzień późniejszy niż dzień 5. to ona obowiązuje, a jeśli wcześniej, to obowiązuje reguła 5 dni. Niezależnie od tego wyliczenia, reguła – 8 dni jest ważniejsza, jeśli wyliczy czas końca niepłodności na wcześniejszy. Czyli jeśli reg. 20 dni określa czas niepłodności na 8. dzień, a reguła – 8 dni na 7. dzień, to czas płodności kończy się dnia 7. a nie dnia 5.

Jak widać podejście CTLife do reguł na początku cyklu jest dość ostrożne. Z czasem może ulec zmianie po tym jak dotrzemy do źródeł badań i przeanalizujemy je dokładnie próbując odpowiedzieć na postawione wcześniej pytania. Wybór określonych reguł z określonych metod jest uzasadniony tym, że reguły te podają opis statystyczny płodności a do użytkownika metod należy decyzja, jaki z tej informacji zrobić użytek. CTLife, właśnie w opisany powyżej sposób, korzysta z reguł i stara się dostarczyć użytkownikowi jak najwięcej informacji do podejmowania decyzji, ale nie podejmuje decyzji za użytkownika – i to jest wyraźnie w licencji (czyli umowie z użytkownikiem) zaznaczone.

Reguły początku fazy niepłodności poowulacyjnej (końca płodności)

Reguły końca fazy płodności dla reguł wielowskaźnikowych

Reguła końca fazy płodności:		
Metoda:	Reguła:	Czy temperatura rozpatrywana niezależnie do śluzu?
Angielska	<ul style="list-style-type: none"> 3 dzień wieczorem wyższej temp jeśli 3-cia temp. spełnia warunek 0.2 st. C lub 4 dzień (lub następny) jeśli 3 nie spełnia, 4 temp musi być tylko powyżej linii pokrywającej 3 dzień po szczycie śluzu 	Tak
Rötzera	<ul style="list-style-type: none"> 3 dzień wieczorem wyższej temp licząc po szczycie śluzu jeśli 3-cia temp. spełnia warunek 0.2 st. C lub 4 dzień (lub następny) jeśli 3 nie spełnia, 4 temp musi być tylko powyżej linii pokrywającej 	Nie
Kippleyów	Przyjmują reg. Rötzera	Nie
Kramarek	Przyjmuje reg. Rötzera ale czas niepłodności wyznacza na dzień następny od rana po wyliczeniu wg reg. Rötzera	Nie
Z Kolonii	Przyjmuje reg. Angielską ale może być różnica w definicji skoku. (Uwaga! Dyskusja reguły skoku jest opisana niżej)	Tak

plodności wyznaczonych za pomocą reguł. To właśnie opisywał Pan Tomaszewski – że statystyka „ucina ogony” i że stąd nic nie jest pewne. CTLife proponuje od razu uświadomić sobie te fakty i nauczyć się podejmować decyzje nie ślepo wg reguł, ale na podstawie szerszej wiedzy oraz celu do którego się dąży.

Reguły końca fazy plodności dla reguł jednowskaźnikowych (wg wskaźnika temperatury)

Tego typu reguł jest nam znanych 9 oraz jeśli do tych 9-ciu dodamy pewną modyfikację to da nam kolejne 9 reguł, czyli w sumie będzie ich 18! Nie będę ich w tym artykule wymieniał, ponieważ poświęcę temu zagadnieniu osobny artykuł w przyszłości. Powiem tylko tyle, że w programie CTLife przyjęto najostrożniejszą z tych reguł jako regułę TT dla samej temperatury (PP dla cykli popigułkowych), oraz, że prowadzimy badania nad znalezieniem optymalnej reguły skoku temperatury. Badania prowadzone są w oparciu o ponad 36 tysięcy rzeczywistych cykli kobiecych. Aby przeanalizować taki ogromny zestaw danych posługujemy się programem CTLife, któremu przeliczenie tych cykli za pomocą 18 reguł zajmuje ok. 20 godzin czasu. Program komputerowy daje ogromne możliwości testowania hipotez. Z dnia na dzień możemy uzyskiwać wyniki z przeliczonych cykli do dalszej analizy. Po zakończeniu prowadzonych badań ukaze się stosowny artykuł na ten temat.

Reguły końca fazy plodności dla reguł jednowskaźnikowych (wskaźniki śluzu i/lub szyjki)

W programie CTLife do wskaźników śluzu stosujemy reguły z Metody Billingsa. Dla szyjki macicy numerowane są tylko dni po szczycie szyjki – stąd można sobie wnioskować samemu, bo w opracowaniach nie ma ścisłych reguł dla objawów samej szyjki macicy. Ponieważ zasady korzystania z czasu niepłodności w okresach specjalnych: karmienia piersią i menopauzy są bezpośrednio przeniesione z metody Billingsa aż do pojawienia się skoku temperatury stąd w programie przyjęto, że wtedy gdy metoda Billingsa wskazuje czas niepłodny a pozostałe reguły czas płodny, to na wykresie takie dni oznaczane są kolorem żółtym – co należy interpretować tak: trzeba zdecydować o plodności danego dnia kierując się szerszą wiedzą niż tylko samymi regułami. Stąd dla okresów specjalnych można kolor żółty interpretować jako czas niepłodny, w okresach normalnych, po miesiączce i po tym jak reguły obliczeniowe wskażą czas plodności kolor żółty może być interpretowany jako czas niepłodny (reguła śluzowa) lub jeśli pojawi się w okresie plodności w dniu kiedy już powinna być plodność – jako błąd metody Billingsa.

Określanie czasu dającego największe szanse poczęcia. Przewidywanie płci dziecka.

W programie CTLife przyjęto założenie, że nie wiadomo w jakim celu użytkownik korzysta z programu: czy w celu poczęcia dziecka, czy w celu odłożenia poczęcia w czasie. Stąd prezentacja wyników działania reguł idzie w dwóch kierunkach: wskazania czasu niepłodności za pomocą reguł oraz wskazania najlepszego czasu do poczęcia dziecka za pomocą wskaźników plodności. Przyjęto więc, że im

więcej reguł (niezależnie od ich skuteczności) wskazuje dzień jako niepłodny tym bardziej intensywny kolor czerwony a im bardziej dzień jest bliski prawdopodobnej owulacji tym bardziej w tym dniu intensywny kolor zielony. Dzięki temu można na bieżąco śledzić rozwój płodności w cyklu, bądź po całym cyklu przeanalizować, które współżycie doprowadziło do poczęcia dziecka – i stąd wywnioskować o prawdopodobnej jego płci (im bardziej intensywny kolor zielony tym większe prawdopodobieństwo poczęcia chłopca). Szansa określenia płci wynosi ok. 87% (jak podaje p. Kramarkowa w swojej książce) więc dlaczego z tej szansy nie skorzystać?

Przyjęte kolory

Program CTLife ma też za zadanie zmieniać mentalność ludzką z „antykonceptyjnej” na normalną, więc przyjęto z premedytacją oznaczenia kolorystyczne odwrotne do tych, które przyjmują producenci antykoncepcji oraz urządzeń wspomagających NPR. W programie więc przyjęto, że czas płodności to czas zieleni oznaczający radość, wiosnę, pogodę ducha, itp. Kolor zielony kojarzy się dobrze wszystkim więc pasuje do czasu płodności. Kolor czerwony stan zagrożenia, ostrzeżenia, itd... dlaczego więc ma oznaczać czas płodności – tak jak to przyjęli producenci Bioselfu czy Persony? U nas kolor czerwony oznacza czas niepłodności wyznaczony za pomocą jakiejś reguły. Kolor żółty to analogia do koloru żółtego na skrzyżowaniu dróg: możesz jeszcze przejechać albo powinieneś się już zatrzymać – sam decydujesz w zależności od innych czynników. Stąd doskonale pasuje do czasu kiedy są jakieś rozbieżności pomiędzy regułami. Kolory stały się przedmiotem rozmów z różnymi osobami, które uważały, że powinny być inne. Wniosek: Może w programie umożliwić ustalanie dowolnych kolorów na oznaczanie poszczególnych dni?

Wnioski z analizy:

1. W CTLife znajdujemy zestawienie reguł stosowanych w różnych „metodach” aby zobaczyć cały wachlarz wiedzy na temat płodności i na tej podstawie wyciągnąć wnioski.
2. Istnieje potrzeba przeprowadzenia badań, aby odpowiedzieć na pytania postawione w artykule. Takie badania, w miarę możliwości, będziemy podejmować. A może ktoś będzie chętny żeby się w to włączyć?
3. CTLife jest próbą wprowadzenia porządku w chaos, który panuje wśród reguł opisujących przecież tę samą rzeczywistość – płodność małżonków. Ważne jest aby odpowiedzieć sobie na pytanie: które reguły rzeczywistość opisują najlepiej? Nie jest to pierwsza próba zaprowadzenia tu porządku. Naszym zdaniem mało znana w Polsce metoda „z Kolonii” świetnie porządkuje i upraszcza reguły NPRu.
4. Rozwój reguł NPR może iść co najmniej w 2 kierunkach: w celu znalezienia jak najprostszyc reguł opisujących rzeczywistość, prostych w stosowaniu, pewnych. Może też iść w kierunku znalezienia, być może bardzo skomplikowanych, algorytmów, które będą w bardzo dobry sposób

przybliżyły rzeczywistość płodności, ale ich przeliczanie będzie możliwe tylko za pomocą komputera lub kalkulatora płodności. Oba kierunki interesują twórców CTLife. A może są jeszcze inne?

5. Rozwój metod NPR, naszym zdaniem, powinien zmierzać do nauczenia ludzi jak najlepszego zbierania danych (czyli samoobserwacji lub budowy urządzeń, które to będą robiły automatycznie), wyciągania wniosków z interpretacji tych danych oraz ćwiczenia umiejętności w podejmowaniu bądź nie podejmowania działania (seksualnego), natomiast samo przeliczanie reguł powinno zostać możliwie ułatwione za pomocą komputera lub innych urządzeń.

Zapraszam do konstruktywnej dyskusji na temat przedstawiony powyżej.

Tomasz Chyra

Autor artykułu, twórca programu CTLife (www.ctlife.com.pl), jest magistrem informatyki, absolwentem podyplomowych studiów nad rodziną, przygotowuje się do egzaminu II stopnia na nauczyciela NPR wg metody Angielskiej

Literatura:

1. red. prof. dr. hab. M. Troszyński: "Naturalne planowanie rodziny - podręcznik dla nauczycieli NPR", Bonami, Warszawa 2005, ISBN 83-89621-15-0, 83-89621-15-9
2. red. prof. dr hab. n. med Z. Szymański: "Płodność i planowanie rodziny", Wydawnictwo Pomorskiej Akademii Medycznej, Szczecin 2004, ISBN 83-89318-30-X
3. E. Wójcik: "Naturalne planowanie rodziny", Kraków 2002, ISBN: 83-88725-16-5
4. J. Rötzer: "Sztuka planowania rodziny", Warszawa 2003, ISBN: 83-7146-180-1
5. J. i S. Kippley: "Sztuka naturalnego planowania rodziny", wyd. III, ISBN 83-86491-52-5
6. red. A. i R. Strus, M. Tabor: "Domowy kurs naturalnego planowania rodziny", edycja 2002, ISBN 83-86491-52-6
7. A. Cappella: "Zgodnie z naturą. Metoda Billingsa", Torino-Italy 1985
8. dr. T. Kramarek: "Naturalne metody planowania rodziny", Edica, Poznań 2004, ISBN 83-86345-35-7
9. dr. T. Kramarek: "Rozpoznawanie okresowej płodności małżeństwa: metoda objawowo-termiczna", Edica, Poznań 2004, ISBN 83-86345-51-9
10. Czasopismo: "Naturalne planowanie rodziny.", Kraków, ISSN: 1233-9105
11. Artykuł pp. R. i R. Mikołajczyków: „Naturalna metoda podwójnej kontroli z Kolonii”
I inne...