

„Szczęście małżonków – życie zgodne z naturą”

Kurs NPR dla małżonków

7 X, 21 X, 4 XI, 18 XI, 2 XII

Piątki godz. 18-20

Spotkanie 1

Prowadzący - Paweł Pietrala

- Co to jest NPR.
- Dlaczego warto żyć w zgodzie z naturą.
- Co to jest cykl miesięczkowy.
- Płodność kobiety i mężczyzny.
- Zmiany hormonalne w cyklu typowym.
- Podział cyklu na trzy fazy ze względu na płodność.
- Podstawowe i dodatkowe objawy płodności.
- Zasady pomiaru temperatury.
- Zasady obserwacji śluzu i szyjki macicy.

Spotkanie 2

Prowadzący - Ewa Arendarczyk

- Interpretacja wskaźników płodności.
- Omówienie reguł typowych wyznaczania faz płodności i niepłodności.
- Problemy dotyczące twórczego przeżywania okresu płodności w przypadku odkładania poczęcia dziecka.

Spotkanie 3

I część, prowadzący - Ewa Arendarczyk

- Cud początku życia.
- Znaczenie śluzu szyjkowego.
- Stosowanie metody w celu poczęcia dziecka.
- Prawidłowa, naturalna postawa wobec płodności, a odpowiedzialne rodzicielstwo.
- Cele małżeństwa.

II część, prowadzący - Katarzyna Stachnik- Kowalska

- Sytuacje, które mogą wpływać na przebieg cyklu i wywołać trudności w jego interpretacji.

Spotkanie 4

Prowadzący - Katarzyna Stachnik-Kowalska

- Interpretacja wskaźników płodności w cyklach nietypowych.

Spotkanie 5

Prowadzący – Paweł Pietrała

- Płodność i problem antykoncepcji.
- Szkodliwość antykoncepcji.
- Zasady działania tabletki hormonalnej,
- Płodność po odstawieniu tabletki hormonalnej.
- Powrót płodności po porodzie.
- Metoda LAM.
- Dobre przygotowanie się do poczęcia dziecka.