

2011

СУПРУЖЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

ЧЕТЫРЕ ВРЕМЕНИ ГОДА В ЦИКЛЕ ЖЕНЩИНЫ

январь

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

февраль

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

март

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

апрель

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

май

П	В	С	Ч	П	С	В
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

июнь

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Менструация -

“кровавые слезы” матки
по не состоявшейся беременности.**“ЗИМА”**

Неплодный период:

относительная предовуляционная неплодность
начало созревания яйцеклетки в яичнике.**“ВЕСНА”**

июль

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

август

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

сентябрь

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

октябрь

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2					
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ноябрь

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

декабрь

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20					

БОЖЕСТВЕННАЯ ГАРМОНИЯ СУПРУЖЕСТВА

ЧТО-ТО СОКРОВЕННОЕ ДЛЯ КАЖДОЙ ПАРЫ...

Если вам надоело:

- ✓ находиться в постоянном напряжении и страхе нежелательной беременности, жить от "месячных до месячных",
- ✓ пребывать в бесконечном поиске самых надежных способов контрацепции,
- ✓ тратить уйму денег и времени на приобретение контрацептивов, оплачивать многочисленные консультации и анализы, разбираться с проблемами и осложнениями от использования противозачаточных средств,

**задумайтесь о том, что
всего этого можно избежать!**

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ?

КАК? - ПРОСТО НАЧАТЬ ЖИТЬ
В ЕСТЕСТВЕННОЙ ГАРМОНИИ СУПРУЖЕСТВА!

Естественное планирование семьи (ЕПС)
- это иной, более высокий уровень супружеских отношений, основанный на глубоком обоюдном уважении к физиологии мужской и женской плодности.

Метод распознавания плодности (МРП) - это практическое использование фундаментальных научных знаний о физиологии собственной плодности как для того, чтобы отложить зачатие на более благоприятное время, так и для того, чтобы зачать желанного ребенка.

**Пусть все дети не только рождаются,
но и зачинаются ж е л а н ы м и !**

Наблюдение ведется ежедневно за следующими циклически появляющимися признаками:

- ✓ кровотечения (месячные),
- ✓ базальная (внутренняя) температура тела,
- ✓ выделение плодной шеечной слизи,
- ✓ изменения шейки матки,
- ✓ овуляторная боль,
- ✓ изменения молочных желез и пр.

Для этого требуется всего 3-5 минут в день.

Для интерпретации наблюдений, уверенного и точного определения плодного периода используются **хорошо разработанные правила МРП**, которые изучаются и отрабатываются во время индивидуального обучения ЕПС-МРП с опытным дипломированным учителем-консультантом.

После трех циклов большинство женщин хорошо осваивают методику самонаблюдения и интерпретации своих циклов и самостоятельно могут применять эти знания для планирования семьи.

**Немного терпения и настойчивости
и ваша интимная жизнь преобразится!**

**Лучший подарок к свадьбе - научиться ЕПС-МРП
Ваше здоровье и счастье - в ваших руках!**

МЫ ХОТИМ РОДИТЬ РЕБЕНКА

Супруги со здоровыми детородными органами легко зачинают детей без помощи медицины. однако каждая пятая-шестая пара имеет проблемы с зачатием.

Им может помочь знание ЕПС-МРП.

Супруги, которые изучили и используют ЕПС-МРП, могут самостоятельно определить дни максимальной плодности, наиболее благоприятные для зачатия.

Для того чтобы зачать ребенка, необходимы три условия:

- ✓ выход зрелой яйцеклетки из яичника - овуляция,
- ✓ здоровые сперматозоиды, доставленные в ближайшее к моменту овуляции время,
- ✓ наличие плодной шеечной слизи.

Женщины, которые ведут наблюдения
за температурой, выделением плодной слизи, изменениями шейки матки, овуляторной болью и другими гормонально зависимыми признаками, легко могут сами определять дни овуляции, когда шанс зачать ребенка наиболее высок, и тем самым планировать прибавление семейства.

По особым признакам, анализируя карту своих наблюдений, без использования тестов и без осмотра врача, женщина без труда может самостоятельно определить, произошло ли зачатие, какой точный срок беременности, вычислить срок рождения доношенного ребенка, рано заметить угрозу прерывания беременности.

А МЫ ХОТИМ ЗАЧАТЬ РЕБЕНКА НЕМНОГО ПОЗДНЕЕ

Если вы хотите отложить зачатие ребенка на более благоприятное время - это возможно!
Надежность ЕПС-МРП составляет 99,8% (индекс Перля 0,2)

Нерегулярные циклы не являются помехой для наблюдения. Чаще всего такая «нерегулярность» циклов является вариантом нормы, поэтому их не следует «лечить» гормонами, стараясь «подогнать» под 28-дневный цикл.

Более того, анализ карт наблюдения нерегулярных циклов помогает увидеть причину нерегулярности Ваших месячных.

БЕСПЛОДИЕ - НЕ ПРИГОВОР!

Бесплодие часто носит функциональный характер.
Одна из причин - гормональная дисфункция.
Возможна пониженная активность мужского семени.

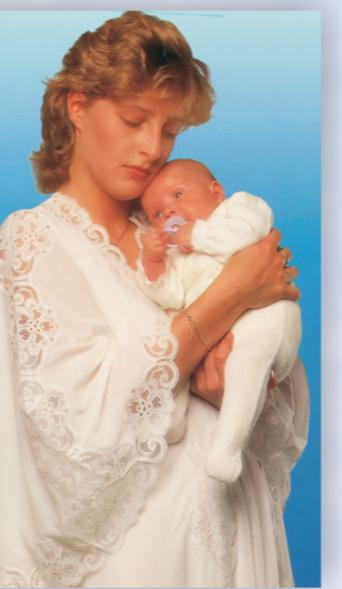
Как правило, это не «безнадежное бесплодие», а всего лишь пониженная плодность, которая у многих пар преодолевается благодаря использованию ЕПС-МРП.

Интимные отношения в день овуляции в сочетании с особыми рекомендациями у 8 из 10 пар с функциональным бесплодием приводят в течение года к зачатию желанного ребенка .

**"Брак у всех да будет честен и ложе непорочно..."
(Ап. Павел)**

ОСОБЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ

РОДЫ ПОЗДНЯ, А ЧТО ДАЛЬШЕ?



«Хорошо для меня, полезно для ребенка»

Вряд ли возможно представить более тесные отношения между матерью и ребенком в первые месяцы жизни, как то время, когда мать кормит своего ребенка грудью.

В это особенное время оба получают истинное наслаждение и между ними закладывается любовь и привязанность на всю жизнь.

Грудное материнское молоко идеально соответствует потребностям ребенка, оптимально обеспечивая его рост и развитие, надежно берегет младенца от инфекций.

Кормление грудью временно выключает работу яичников, в связи с чем зачатие становится невозможным. Менструации отсутствуют. Это неплодное время называется периодом "лактационной аменореи".

Экологическое грудное кормление максимально продлевает период естественной послеродовой неплодности до года и более.

Если вы владеете ЕПС-МРП, Вам будет несложно распознать восстановление плодности после родов, а также определить приближение первой овуляции и связанную с этим возможность забеременеть.

ГОДЫ ПЕРЕМЕН

«Кто об этом задумывался?»

Время вокруг 50-ти лет — время перемен.
Это происходит у всех — у кого-то раньше, у кого-то позднее.

Переходный период называется **пременопаузой**. Она может продолжаться несколько лет, пока не наступит **менопауза** - последняя в жизни женщины менструация.

Все эти процессы связаны с замедлением деятельности яичников. Циклы становятся нерегулярными, а кровотечения хаотическими.

Интервалы между месячными все более удлиняются, в циклах часто отсутствует овуляция, сокращается вторая фаза цикла, уменьшается возможность вынашивания беременности.

Однако способность зачать ребенка остается!

Женщины, которые это непростое время проживают с поддержкой ЕПС-МРП, понимая что происходит в их организме, гораздо легче переносят возникающие изменения.

Они спокойнее приспосабливаются к переменам своей жизни и могут активно противодействовать возможным неприятным симптомам перименопаузального периода.

Вступая в новую fazу своей жизни (постменопауза), для Вас открываются широкие возможности для активной деятельности. Время материнства и необходимость планировать семью постепенно уходит и Вы обретаете новую свободу для наслаждения жизнью!

Продолжность преодолимы!

ОСОБЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ

**ОТ ИСКУССТВЕННОЙ ЖИЗНИ С КОНТРАЦЕПЦИЕЙ
К ЕСТЕСТВЕННОЙ ГАРМОНИИ СУПРУЖЕСТВА**

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЦИКЛА ПОСЛЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ ТАБЛЕТОК

Многие женщины через несколько недель, месяцев или лет отказываются от приема гормональных контрацептивов. Они прекращают использовать гормональные противозачаточные средства из-за опасения, что это может вредно отразиться на здоровье, или из-за проявившегося побочного действия и осложнений. Они ищут альтернативу. Некоторые желают забеременеть.

Как действуют гормональные контрацептивы?

В течение приема гормональных препаратов - таблеток, влагалищного кольца-ринга, пластырей, имплантов и инъекций подавляется работа яичников, прекращается созревание и выход яйцеклеток (овуляция) - происходит нечто подобное "гормональной кастрации". Искусственные гормоны способствуют закрытию канала шейки матки очень плотной пробкой, препятствуя проникновению сперматозоидов к яйцеклетке. Кроме этого, гормоны способствуют гибели оплодотворенной яйцеклетки, провоцируя выкидыши.

Невозможно предсказать, сколько времени потребуется для восстановления работы яичников естественным путем после прекращения приема гормонов, а лечение, как правило, малоэффективно.

У половины женщин нормальные циклы восстанавливаются быстро. У остальных длительное время наблюдаются удлиненные циклы, циклы с укороченной фазой желтого тела, а также может отсутствовать овуляция. Менструации могут пропадать на месяцы и годы. Картина слизи также длительное время может выдавать «чудеса». Может последовать серия самопроизвольных выкидышей.

Умение проводить самонаблюдение ясно покажет, когда вновь полностью восстановится ее естественный цикл.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ ЕПС-МРП

1 ШАГ - узнайте, в чем смысл ЕПС-МРП, для этого посетите или прослушайте на CD мотивационный материал В.Н.Самариной. Его можно заказать через наш сайт.

2 ШАГ - если вы хотите стать пользователем ЕПС-МРП (только для себя), найдите дипломированного учителя-консультанта ЕПС-МРП на нашем сайте и пройдите с ним курс индивидуальных занятий на протяжении 3-6 циклов, всего потребуется 10-15 часов.

3 ШАГ - если вы хотите стать не только пользователем но и дипломированным учителем-консультантом ЕПС-МРП, имеющим право учить других, пройдите обучение на ежегодном 10-дневном семинаре тренинге (80 часов) подготовки учителей-консультантов ЕПС-МРП. Информационное письмо-приглашение смотрите на нашем сайте

За 10 дней Вы станете гинекологом-физиологом!

Принимаются заявки на проведение мотивационных и учебных семинаров в России и за рубежом

Обучение организует Президент Санкт-Петербургской Ассоциации Учителей-консультантов ЕПС-МРП врач, кандидат медицинских наук, **Самарина Вера Николаевна**



www.nfp-russia.ru
Dr.Samarina-NFP@mail.ru
8-964-330-25-30