



ЦІКАВО

«Чесний спосіб регуляції народжуваності припускає насамперед, щоб чоловік і дружина твердо дотримувалися справжніх цінностей сімейного життя і щоб вони прагнули домогтися досконалого володіння собою. Панування над інстинктами за допомогою розуму і вільної волі, безсумнівно, вимагає аскетичної практики, щоб чуттєві прояви подружнього життя підпорядковувалися правильному порядку, зокрема щодо періодичного утримання. Ця дисципліна чистоти далека від нанесення шкоди подружньому життю, мало того, вона надає йому більш високу людську цінність. Хоча це вимагає постійних зусиль, під її благотворним впливом чоловік і дружина повністю розвивають свої особистості, духовно збагачуються. Така дисципліна приносить плоди спокою та миру в сімейне життя, дозволяючи вирішувати інші проблеми; вона допомагає подружжю бути уважними одне до одного, долаючи егоїзм – ворога справжньої любові, і зміцнює їхні почуття відповідальності».

Папа Павло VI, енцикліка «Humanae Vitae»

Література

Мандруючи до зрілості. Львів: Свічадо, 2003.

Карті самоспостереження. Вчимося розпізнавати плідність. Львів: Свічадо, 2012.

О. Кука, З. Городенчук, О. Сокальська. Вчимося розпізнавати плідність. Львів: Свічадо, 2007.

<http://dyvensvit.org/articles/9759.html>

СІМ'Я завжди була основою суспільства, осередком виховання і передання цінностей та традиції, гарантом безпечного та здорового способу життя. Сьогодні кидає численні виклики перед сім'єю, у тому числі й моральні, загрожуючи родинним цінностям. Криза української родини; надзвичайне поширення абортів та контрацепції, високий рівень розлучень і жорстокі конфлікти в сім'ях; знецінення засадничих цінностей пояснюють необхідність інституту, який по-науковому осмислює, плаче та відстоює сімейні цінності.

**ІНСТИТУТ РОДИНИ ТА ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ
Українського католицького університету**

Вул. Іларіона Свенціцького, 17

м. Львів, 79011, Україна

тел. (38032) 240-94-98

www.family-institute.org.ua

Природне планування – здорова сім'я! Співпрацюй з Богом у творенні нового життя!

**Проект
розробки
матеріалів
для
морально-
духовного
зросту
вірних
УГКЦ**

**Створення інформації
таких напрямів:**

- ◆ біблійного;
- ◆ літургійного;
- ◆ морального;
- ◆ еклезіального;
- ◆ соціального



Розробка буклетів
за підтримки Renovabis

Комісія у справах мирян УГКЦ

пл. Святого Юра, 5, м. Львів, 79000.

www.laityugcc.org.ua

ЧИ ЗНАЄШ ТИ ПРО ПРИРОДНЕ ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї?



Що таке ППС?
Які є методи ППС?
Переваги ППС



Що таке ППС?

Природне планування сім'ї – це метод, який на основі спостереження за змінами в організмі дає змогу подружжю визначити плідні дні в менструальному циклі жінки. Отже, пара може самостійно вирішувати, чи мати статеву близькість, залежно від того, бажають вони зачати дитину, чи ні.

Церква схвалює використання природних методів планування сім'ї, на відміну від застосування контрацепції. Природне планування сім'ї не нищить гідності людської особи і дає змогу жити відповідно до Божого плану дарування життя.

Кожен із методів природного планування сім'ї має на меті допомогти жінці визначити, чи овуляція ще повинна відбутися, чи вона вже відбулася.

Методи природного планування сім'ї допомагають визначити найкращий час для зачаття дитини, а також час, коли подружжя має утримуватися від статевих стосунків, якщо з певних причин подружжя бажає стриматися від зачаття.

Природні методи планування сім'ї відрізняються від контрацептивних засобів тим, що подружжя завжди є відкриті на нове життя, на зачаття дитини.

Методи розпізнавання плідності вимагають участі обох супругів. Таким чином, жінка вчиться відкривати своєму чоловікові найінтимніші моменти своєї статевої сфери, а чоловік вчиться їх розуміти й поважати.

Які є методи ППС?

Існують такі найпоширеніші методи природного планування сім'ї:

- **Метод ритму, або так званий календарний.** Цей природний спосіб планування сім'ї був відкритий декілька десятиліть тому всесвітньо відомими гінекологами Огіно (Японія) і Кнаусом (Австрія). Він заснований на тому факті, що жінка може зачати лише протягом декількох днів після овуляції (викиду яйцеклітини з яйника, приблизно на 11–15-й день менструального циклу). Цей короткий період вважається сприятливим для зачаття. Для використання цього методу потрібно вести підрахунок днів менструального циклу.

- **Температурний метод.** Цей метод вимагає вимірювання базальної температури тіла і дає змогу визначити період плідних днів. Базальну температуру слід вимірювати щодня одразу ж після пробудження, не встаючи з ліжка, після мінімум 3-годинного (бажано 6-годинного) безперервного сну. Завдяки тому, що приблизно за добу до овуляції температура трохи знижується, а під час овуляції підвищується на 0,3–0,6 градуса і тримається на цьому рівні до закінчення циклу, на підставі отриманого графіка можна наочно судити про дату овуляції.

- **Симпто-термальні методи.** Ці методи полягають у спостереженні за більш ніж одним проявом плідності для визначення початку і кінця фази потенційної плідності. Це вимірювання базальної температури, спостереження за слизом та спостереження за шийкою матки.

Переваги ППС

Можливість вибору найкращого моменту для зачаття дитини. Вміння визначити період найвищої плідності є дуже корисним, бо часто подружжя не може зачати дитину саме через надто короткий період виділення слизу в жінки.

Знання точної дати зачаття дитини. Якщо жінка якнайшвидше дізнається про свою вагітність, то вже з перших днів життя дитини в лоні матері, зможе піклуватися про своє дитя. Бо на розвиток дитини вже з першого дня життя впливають різні чинники: куріння, алкоголь, шкідливі для зачатої дитини ліки... Знаючи дату зачаття можна з більшою ймовірністю визначити дату народження.

Відрізнення фізіологічних явищ від патологічних. Слідкуючи за менструальним циклом, жінка може впевнено розрізнити нормальні фізіологічні виділення від патологічних, які можуть бути ознакою якогось захворювання.

Можливість діагностики захворювання. Ведення карт спостереження за циклом дає можливість легко розпізнавати хворобливі стани. Така карта є також дуже важливою інформацією для лікаря-гінеколога, що допомагає йому поставити правильний діагноз.

Зміцнення подружнього зв'язку. Застосування методів природного планування вимагає від подружжя взаєморозуміння, діалогу, спільної позиції у питанні подружнього співжиття. І це сприяє поглибленню стосунків між чоловіком та дружиною.