

M. DR. DULÁCSKA CSILLA

Cikluskövetési módszerek – Esetbemutató és jó gyakorlatok

Szekcióbeszámoló

A konferencia *Cikluskövetési módszerek – Esetbemutató és jó gyakorlatok* címet viselő szekciójában a női ciklus működésével kapcsolatos három különböző terület került előtérbe: a fiatal felnőttek egészség- és termékenységtudatossága, egy ezt támogató helyi jó gyakorlat megismerése, illetve ezt a tudatosságot társadalmi szinten támogató és folyamatosan bővülő rendszer bemutatása.

A szekció első előadását dr. Nagy Beáta Magda tartotta, aki Kissné Varga Erzsébettel közösen végzett kutatásuk eredményeit mutatta be a hallgatóságnak. A Reproductívegészség-fejlesztő és meddőségi szaktanácsadó szakirányú szakképzés végzős hallgatója azt vizsgálta, hogy a 18–25 éves korosztály mennyire készül tudatosan, illetve készül-e egyáltalán a családalapításra, és milyen ismeretei vannak a termékenységgel kapcsolatban.

Korábbi, egyetemisták körében végzett kutatás eredményeiből kiderült, hogy a gyermekvállalási tervekben alapszempont a megfelelő stádiumban lévő párkapcsolat, az anyagi és a munkahelyzet. Ugyanakkor meglepő módon a biológiai korlátok szempontként alig jelentkeztek az interjúk során. Ha felmerültek, csak ahhoz kapcsolódtak, hogy bizonyos kor felett nő az esély, hogy nem lesz egészséges a gyermek, szülési komplikációk lehetnek – ahhoz nem, hogy a korrall akár jelentősen csökkenhet a teherbe esés esélye. Gyakori hiedelem, hogyha egy nő mentálisan egészséges, jó erőnlétben van, sportol és egészségesen étkezik, úgy a termékenysége kisebb mértékben vagy akár egyáltalán nem csökken, és legalább 50 éves korig kitolható a többé-kevésbé biztos teherbe esés.

A bemutatott jelen kutatásban az online kérdőíveket önkéntesen jelentkező, 18. életévüket betöltött fiatal felnőttek töltötték ki.

A megkérdezettek több mint 60%-ának fontos életcél volt a szülővé válás és hasonló arányban szeretnék 26–30 éves korukban szülővé válni. Kiemelkedően sokan – több mint 40% – mondták, hogy az életükben jelen lévő stressz

megnehezítheti a majdani gyermekvállalási esélyüket. Foglalkoztatja őket a gondolat, hogy meddőségi, nehezített termékenységi problémáik lehetnek a jövőben.

Ugyanakkor a reprodukciós esélyekkel kapcsolatban fontos hiányosságokra derült fény a válaszolók körében. Külön kiemelendő, hogy több mint 70% gondolta azt, hogy az egészséges életmód önmagában biztosítja az egészséges termékenységet, és több mint 50% nem tudta, hogy 35 éves kor felett milyen meredeken csökken a termékenység.

A kutatási eredmények bemutatása során újra meg újra élénk eszmecsere bontakozott ki a hallgatóság körében, illetve az előadókkal. Megdöbbenő volt, hogy ha ilyen hiányosságok vannak az egyetemista korosztálynak a reprodukzív egészséggel kapcsolatos ismereteiben, akkor e vonatkozásban milyen lehet a kevésbé képzett fiatalok tudásszintje?

Annak kapcsán is vita alakult ki, hogy miközben a válaszolók több mint fele azt gondolja, hogy minden védekezés nélküli közös együttlét után teherbe lehet esni, ugyanakkor több mint egyharmaduk azt mondta, hogy ismeri és alkalmazza a cikluskövetés módszerét. Mivel az első állítás nem felel meg a valóságnak, a cikluskövetés ismerete pedig feltételezi a reprodukzív működés ismeretét, ezért feltehető, hogy a válaszolók vagy legalábbis jelentős részük valójában csak vérzéskövetésre gondolt a kérdés hallatán.

Ezt támasztja alá az is, hogy más felmérések szerint a cikluskövetés ismerete alacsony a népesség körében. A szekció résztvevői között megfogalmazódott, hogy éppen ezért nagyon fontos lenne a társadalomban a reprodukzív működéssel kapcsolatos ismeretek és a reprodukzív egészségtudatosság minél szélesebb körben való elterjesztése.

Erre mutatott jó gyakorlatot a második előadás, melynek során Deák Eszter bemutatta, hogy dr. Márkus Bernadettel milyen jó gyakorlatot építettek ki a debreceni Szent II. János Pál pápa Intézetben. A saját kezdeményezésükkel megalakult Egyesületben 2019 óta dolgoznak a családok, a házasság intézménye és az élet védelme érdekében.

Ennek keretében a test- és termékenytudatosság oktatással foglalkozó Ciklus Csoport munkacsoportjuk célja, hogy nemzetközileg elismert, tudományosan megalapozott cikluskövetési módszereket – a Billings Ovulációs, a Creighton- és a FEMM Health Módszer – megismertessen az ország keleti régiójában élő emberekkel.

Az előadás során végigkövethettük, hogy két elhivatott, lelkes ember munkája nyomán hogyan épül fel egy olyan központ, ahol ezeket a módszereket a pubertáskortól a változó korig bárki elsajátíthatja és alkalmazhatja a termékeny életszakaszában. Ezek a módszerek lehetővé teszik a házaspárok számára a tudatos és felelősségteljes családtervezést, egyben alkalmazásukkal sokkal hamarabb fény derülhet olyan esetleges egészségügyi problémákra, amelyek akadályozhatják a gyermekvállalás megvalósulását.

Az előadás közben és után több kérdés és felvetés hangzott el azzal kapcsolatban, milyen fontos lenne és hogyan lehetne már a kamaszlányoknál megalapozni a cikluskövetést és termékenységtudatosságot (4 évszak hercegnője, Ciklus-show, TeenStar, TeenFEMM programok).

A harmadik előadásban Schaffler Orsolya azt mutatta be, hogy milyen előnyei vannak a cikluskövetésnek, és hogyan kezd lassan kialakulni Magyarországon egy olyan oktatói és orvosi háttér, amely a termékenységtudatosság megismertetését és a fogamzási nehézségek természetes úton való elhárítását célozza.

Az előadó, aki a Katolikus Szeretetszolgálat Természetes Gyermekáldás projektjének szakmai vezetője, felvázolta a Magyarországon elérhető, személyes oktatással tanulható cikluskövetési módszerek (Billings, Creighton, FEMM Health és Sensiplan) legfontosabb ismérveit.

A menstruációs ciklus során zajló belső, hormonális változások jellemző testi jelekkel, ún. termékenységi jelekkel járnak együtt. A cikluskövetési módszerek alkalmazása során ezek a jelek, „biomarkerek” megfigyelhetők, értékelhetők, és ezzel egy nő nyomon tudja követni, mi is történik éppen a ciklusában. Segítségükkel fontos és valós információkat kaphat(na) a hormonális egészségről. Ezek az információk akár már azelőtt is jelezhetik az orvosi kivizsgálás szükségességét, hogy valaki elkezdené fontolgatni a családtervezést vagy betegsége utaló fizikai tünetei lennének.

A projekt során már több mint 80 oktató képződött ki. Nagyobb részük már el is kezdte a cikluskövetés oktatását. Az oktatók elérhetősége megtalálható a cikluskovetes.hu honlapon, területi és módszer szerinti bontásban. Az oktatók szakmai továbbfejlődését évente megrendezett szakmai napok biztosítják, ahol a tapasztalatcsere mellett szakmai előadásokat is hallhatnak a cikluskövetéssel és a reprodukzív működéssel kapcsolatos új eredményeket illetően, továbbá a témában magasan képzett nőgyógyász és endokrinológus szakorvosok válaszolnak a cikluskövetés-oktatók praxis során felmerült kérdéseire.

Az oktatók képzése mellett nőgyógyász- és endokrinológus-továbbképzések is zajlottak az elmúlt években külföldi szakemberek segítségével. A honlapon azok az orvosok is fel vannak tüntetve, akik felismerik és elismerik a ciklustáblázatok értékét, jelentőségét. Tisztában vannak a cikluskövetés alapjaival és részt vettek olyan orvosi képzéseken (NaProTechologia, FEMM Health, NeoFertility), melyek a ciklustáblázatot diagnosztikai eszközként is kezelik.

Külön örömhír, hogy Budapesten már két egészségügyi intézményben is elfogadják/elvárják a nők által készített ciklustáblázatot és olyan orvosok is ellátják a pácienseket, akik a táblázat diagnosztikai szerepét nagyra értékelik, ezek a Semmelweis Egyetem Rekonstruktív Reproductív Medicina Centruma és a Budai Irgalmasrendi Kórház égisze alatt működő Keresztény Családi Centrum.

A szekcióban elhangzott előadások során komplex kép bontakozott ki arról, hogy a gyermekvállalási terveik mellett/ellenére milyen alapvető hiányosságok vannak a fiatal felnőttek reprodukív egészséggel és termékenységgel kapcsolatos tudásában. Ugyanakkor biztató volt látni, hogy civil és egyházi kezdeményezések nyomán milyen fontos lépések történnek azért, hogy ez az elszomorító helyzet – amely hatással van a magas hazai meddőségi arányszámokra is – megváltozzon.

A szekcióban elhangzott előadások közül Kissné Varga Erzsébet és dr. Nagy Beáta Magda *Reprodukív egészség és termékenységi ismeretek a 18 és 25 év közötti fiatalok körében* c. előadásának írott változata kötetünkben olvasható.