

Mokytiis atpažinti, arba Kreitono modelis – kiekvienai porai (II)

Ingrida VUOSAITYTĖ

Praėjusiame numeryje supažindinę, kaip atsirado ir išsivystė *Kreitono modelio vaisingumo pažinimo sistema (KrMS)* bei su jos teikiamais privalumais trokštant susilaukti vaikelio arba atidėti nėštumą, tęsiame šio natūralaus šeimos planavimo būdo pristatymą.

Daug žmonių mokosi *KrMS*, nes patiria vaisingumo iššūkių. Ši sistema, sekant ir vertinant moters vaisingumo bei ginekologinę sveikatą, padėjo sukurti naują reprodukcinės medicinos ir chirurgijos mokslą – *NaProTechnologija (Natūrali prokreacinė technologija)*. Tai mokslas, vertinant stebimus ciklo biologinius žymenis, padeda atskleisti įvairius moters sveikatos aspektus ir, jei reikia, suteikti medicininę pagalbą. Stebėjimų registravimo sistema padeda geriau aprašyti kraujavimo pobūdį, gleives ir sausas dienas. Šie užrašai pasitarnauja kaip jautrūs biologiniai žymenys, padedantys nustatyti normalią ar sutrikusią ginekologinę sveikatą bei vaisingumo funkciją. Taikant *NaProTechnologija*, pasitelkiama *Kreitono modelio* sistema padeda įvertinti padėtį ir rekomenduoti tam tikrą gydymą, palaikantį žmogiškąją ekologiją ir sustiprinantį prokreacines galimybes.

KrMS mokytojai moko, kaip atpažinti vaisingumo požymius, *NaProTechnologai* – medikai gydytojai, padedantys spręsti kilusias problemas. Jei stebėjimų lentelėje pastebima galimų vaisingumo problemų, šeima visad yra nukreipiama pas gydytoją, nepriklausomai nuo to, ar pora nori pastoti, ar ne.

Atpažįstamas vaisingumas

Du pagrindiniai hormonai skatina moters kūno pokyčius menstruacijų ciklo metu – estrogenas vyrauja iki ovuliacijos, progesteronas – po jos. *KrMS* kursuose mokome atpažinti hormonų sąlygotus vaisingumo požymius ir interpretuoti gautą informaciją. Gimdos kaklelyje yra kanalas, kuriuo prateka spermatozoidai, o per menstruacijas pasišalina endometriumas. Kaklelyje yra per 100 kriptų (kriptas sudaro gleives gaminančios ląstelės). Stebint mik-

roskopu, gleivės atrodo tarsi plaukimo kanalai, kuriais spermatozoidai gali lengvai pratekėti. Būtent estrogenai stimuliuoja gimdos kaklelio kriptose esančias ląsteles, kad jos gamintų šios rūšies gleives. Progesteronas skatina

tirštų ir lipnių gleivių gamybą. Jei moters kūne dominuoja hormonas progesteronas, gleivės yra gaminamos, tačiau jos pasilieka gimdos kaklelyje. Taigi žinoma, kad gimdos kaklelis veikia kaip biologinis vožtuvas – kartais atsidaro, kartais užsidaro. Stebint gleivių pokyčius, galima pasakyti, kada biologinis vožtuvas yra atsivėręs, kada užsivėręs.

Naudojamos priemonės

Kursuose pildoma mokytojui ir klientui padedanti susitikimų forma. Susitikimų informacija užrašoma, tad galima stebėti, kaip porai sekasi mokytiis, koks yra pagerėjimas nuo paskutinio susitikimo. Forma padeda prisiminti, ko mokytiis, ar nebuvo praleista būtina informacija, kokie praktiniai klausimai kelia sunkumų, kokie sprendimai išbandyti. Kiekvienas *Kreitono modelio* mokytojas naudoja tą pačią susitikimų formą.

Paprastai bendra įvadinė paskaita trunka vieną valandą. Jei pora nusprendžia, kad nori mokytiis *Kreitono modelio*, tuomet įsigyja mokymuisi būtinos medžiagos – vadovėlį ir pildomą lentelę su lipdukais, užsirašo į kitą individualų susitikimą. Pirmus keturis kartus pora su mokytoju susitinka kas dvi savaites. Susitikimų grafikas – aštuoni kartai – išsidėsto per vienus metus.

Bet kurio NŠP metodo efektyvumas poroje priklauso nuo dviejų dalykų – kaip jo buvo išmokyta ir kaip jo buvo išmokta. Kuo geriau mokyta, tuo geriau gali būti išmokta. Todėl buvo pasirinktas būtent toks mokymų grafikas. Per jį aiškiai matoma, kaip vyksta mokymosi procesas. Metų eigoje moters ciklas gali kisti dėl stresinių situacijų, ligų, pastojimo, jei tai yra žindymo laikotarpis – gali grįžti į ciklą.

Kursuose naudojamas ir paveikslėlių žodynas – tai gleivių paveikslėlių rinkinys su įvairiais skirtingais moterų stebėtų gleivių pavyzdžiais. Pradėjus *KrMS* standartizavimą, moterys buvo kviečiamos ateiti ir papasakoti, ką matė. Vienos gleives apibūdindavo vienais žodžiais, kitos kitais, bet iš esmės jos kalbėdavo apie tą patį. Naudojamas paveikslėlių žodynas pristato, ką moteris gali matyti.

Besikeičiantys hormonai sąlygoja moters kūno pokyčius. Pora mokoma, kaip ir kada save stebėti. Ne tiek svarbu žinoti ovuliacijos dieną; svarbiau suprasti, kada laikotarpis yra vaisingas, kada nevaisingas. *Kreitono modelio* mokytojas taip pat moko pildyti ir skaityti lentelę. Naudojama standartizuota gleivių žymėjimo sistema. Vietoj gleivių apibūdinimo žodžiais mokoma, kaip pažymėti gleives standartizuota kalba, kur naudojami skaičiai ir raidės.

Mokymai Lietuvoje

Lietuvoje *Kreitono modelio* sistemos mokėsi ar tebesimoko per 160 porų. Nuo 2014 m. rudens mokau poras *KrMS* ir iki dabar su šiuo metodu esu supažindinusi 112 moterų / porų. Iš jų 90 metodo mokėsi tam, kad pastotų (daugumai reikėjo *NaPro-Technologo* gydymo. Kai kurios šių porų tikslą jau pasiekė, dabar sistemą naudoja tam, kad laikinai atidėtų nėštumą bei planuotų kitą), 16 porų, norinčių atidėti nėštumą (į šį skaičių įeina ir žindančios mamos, kurių ciklas atsinaujina arba dar ne, taip pat penkios sužadėtinių poros, norinčios atsakingai pasiruošti santuokiniam gyvenimui (viena mergina, paaiškinus lentelėje matomus biologinius žymenis, kreipėsi į ginekologą profilaktinės apžiūros ir jai buvo nustatytas policistinių kiaušidžių sindromas; su pora buvo aptartas šis ginekologinis sutrikimas, galimi padariniai vaisingumui, ir pora pakoregavo savo planus atidėti nėštumą), ir viena moteris, kuri kreipėsi dėl išreikštų PMS simptomų (ji pradėjo pildyti lentelę, dėl šios sveikatos būklės kreipėsi į *NaPro* gydytoją ir gavo atitinkamą gydymą; moteris savo vaisingumą stebi toliau). Kreipiasi ir moterys, pradedančios jausti ikimenopauzinio laikotarpio simptomus – ciklo stebėjimas padeda ramiau priimti šiuos kūno pokyčius, suprasti juos bei pasiruošti lengviau šį periodą išgyventi. Vis dažniau tenka bendrauti su mamomis, sunerimusiomis dėl

savo dukrų ciklą. *Kreitono modelio* mokytojų praktikoje neretai metodo mokosi ir mama, ir dukra.

Programa buvo sukurta tam, kad suteiktų moterims bei sutuoktinių poroms svarbios informacijos, kurios gali prireikti priimant su vaisingumu susijusius sprendimus ir stebint, prižiūrint ar vertinant savo vaisingumą bei ginekologinę sveikatą. *Kreitono modelio* sistema padeda vertinti savo vaisingumą ir atidėti nėštumą arba susilaukti vaikų. Šios sistemos tikslas – kad kiekvienas vaikas būtų norimas ir mylimas. Taip pat sistema „priverčia“ moterį tapti aktyvia savo vaisingumo bei ginekologinės sveikatos stebėjimo ir palaikymo dalyve.



Metodas stiprina bendrystę

Agnė ir Rimantas MILIEŠKAI sužadėtuvių laikotarpiu buvo išsikėlę tikslą dėti tvirtus tarpusavio santykių pamatus, t. y. labiau pažinti save ir vienas kitą: stengėsi daug kalbėtis, skaityti, keliavo Šv. Jokūbo keliu, Rimanto iniciatyva dalyvavo *Kreitono vaisingumo pažinimo metodo* mokymuose ir iki santuokos šio metodo mokėsi pusę metų. Susituokę apsisprendė metus neturėti vaikų, padirbėti, įsikurti, – *Kreitono metodas* buvo svarbus tai planuojant.

Na, o šiuo metu jie vadovaujasi *Kreitono metodu*, kad susilauktų vaikų, ir, kaip eigoje paaiškėjo, – jiems reikia atrasti priežastis, kurios tam trukdo. Agnė mokydama bei taikydama šį metodą labiau pažino, kas vyksta jos organizme. Suprato kai kurias kūno reakcijas, nuotaikų kaitos priežastis. Dabar pora džiaugiasi, kad *Kreitono metodas* nukreiptas ne tik į vaisingumo pažinimą, bet leidžia atrasti ir vaisingumo problemų priežastis. Anot Agnės ir Rimanto, metodas stiprina bendrystę, kai pora kartu sprendžia, ar jau laikas susilaukti vaikų. Paklausti, ar įmanoma suderinti NŠP teoriją ir praktiką, Agnė ir Rimantas sako, kad „viskas priklauso nuo tarpusavio susitarimo ir valios pastangų. Jei iki santuokos nebuvo ugdoma valia, tai po santuokos net ir geriausias metodas nepadės. Mums taikyti teoriją ir praktiką nėra labai sunku. Svarbu mokėti valdytis, įsiklausyti vienas į kitą, daug kalbėtis. Sunkesnėmis akimirkomis, kai reikia susilaikyti, labai padeda asmeninė malda. Svarbu skirti laiko pokalbiui apie jausmus, išgyvenimus ir pabūti dviese, išeinant iš kasdienybės. Svajoti, kalbėtis. Kaip Gary Chapmanas yra pasakęs, 'reikia pripildyti sutuoktinio meilės rezervuarą, kalbant jo meilės kalba'“.

Na, ir baigdami liudijimą Agnė su Rimantu kreipiasi į skaitytoją: „Šiuo metu stengiamės susilaukti vaikų, stengiamės ieškoti, kur yra problema. Prašome jūsų maldos.“

