



# 2020



## 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			

## 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	29	

## 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				

## 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
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Менструальный календарь на год

	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		
янв																																	
фев																																	
мар																																	
апр																																	
май																																	
июн																																	
июл																																	
авг																																	
сен																																	
окт																																	
ноя																																	
дек																																	

○ Сильные    ✕ Умеренные    ✓ Скудные

## Менструальный календарь на год

	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		
янв																																	
фев																																	
мар																																	
апр																																	
май																																	
июн																																	
июл																																	
авг																																	
сен																																	
окт																																	
ноя																																	
дек																																	



Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области.  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

[www.aostpr.ru](http://www.aostpr.ru)    @aostpr\_blg

Отпечатано ООО «Принт», Заказ № 14101, Тираж 1000, 2019 год.



# 2021



## 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	29	30	

## 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						

## 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					



## Менструальный календарь необходимо иметь каждой женщине

Менструальный цикл – это период от первого дня менструации (начала кровянистых выделений) до первого дня следующей. Это сложный процесс, который готовит организм женщины к возможной беременности каждый месяц.

Гормональные изменения, циклично происходящие в теле женщины, позволяют создать в матке условия для прикрепления оплодотворенной яйцеклетки – толстый и рыхлый слой слизистой ткани, пронизанный сосудами. Если оплодотворение не происходит, этот слой отторгается и происходит менструация.

Интенсивность кровянистых выделений во время менструации может быть различной – от капель до обильной кровопотери. В норме женщина теряет не более 30-60 мл за всю менструацию.

Для того чтобы своевременно заметить признаки нарушения менструального цикла, каждой женщине следует аккуратно вести менструальный календарь, или календарь менструального цикла. В календарь менструального цикла заносятся данные о сроке появления менструации, ее продолжительности и объеме кровопотери.

(**О** – сильные, **X** – умеренные, **✓** – скудные.)

## Дорогие девушки и женщины!

Применение естественных методов планирования беременности, основанных на знаниях физиологии женского организма, поможет Вам предохраниться от беременности или наоборот – забеременеть. Ведь искусственное прерывание беременности - аборт - оказывает отрицательное влияние на состояние Вашего здоровья, семейные взаимоотношения и на здоровье будущих детей.

Репродуктивная функция женщины (способность рожать детей) обеспечивается менструальным циклом, который вызван взаимодействием биологически активных веществ, контролирующихся головным мозгом. Регулярно (циклически) в яичниках под влиянием гормонов гипофиза наступает созревание фолликула, из которого освобождается яйцеклетка, готовая к оплодотворению. Гормоны яичника обеспечивают ее продвижение по трубам в полость матки и подготавливают ее слизистую оболочку для принятия яйцеклетки. В процессе менструального цикла слизистая оболочка матки утолщается и (если не наступает беременность) через 12-16 дней после разрыва фолликула она отторгается во время менструальных выделений. Продолжительность цикла индивидуальна – от 21 до 35 дней.

Каждая женщина должна знать особенности своего цикла. Эти знания помогут Вам определить наиболее вероятные дни для наступления беременности (**фертильные дни**).

## Методы определения фертильных дней

### Симптомтермальный метод

Этот метод предполагает ежедневное утреннее (не вставая с постели) измерение температуры в прямой кишке или влагалище. В течение менструального цикла, в связи с изменением концентрации в крови женских половых гормонов, меняется и температура тела.

Измерение температуры – не очень надежный метод, поскольку базальная температура реагирует на различные факторы: заболевания с повышением температуры, употребление спиртного накануне, стрессы, бессонную ночь. (Более подробно можно узнать у врача-гинеколога).

### Календарный метод

Ведение индивидуального менструального календаря позволяет провести наблюдение за менструальным циклом, его продолжительностью, регулярностью. При 28-дневном менструальном цикле овуляция (выход яйцеклетки, готовой к оплодотворению) обычно происходит на 14 день со дня начала последней менструации. У женщин с более коротким или более длинным циклом овуляция происходит в другие дни (в середине цикла).

Наиболее благоприятными днями для наступления беременности являются 3 дня до ожидаемой овуляции и 3 дня после нее. Если овуляция наступает на 14 день, благоприятны-

ми для наступления беременности являются дни с 11 по 17 двадцативосьмидневного менструального цикла.

Этот способ контрацепции обладает невысокой надежностью, поскольку основан на примерных подсчетах и не может быть использован у женщин с нерегулярным циклом.

### Отрицательные стороны:

- необходимость ежедневного измерения температуры при симптомтермальном методе и ведение календаря при календарном;
- труднодоступность для женщин с часто меняющимся ритмом жизни (проводницы, стюардессы);
- женщины с нерегулярным менструальным циклом должны применять эти методы с особой осторожностью, что относится также к недавно родившим и женщинам зрелого возраста.

### Положительные стороны:

- не надо использовать какие-либо механические средства для предохранения от беременности или принимать гормональные препараты;
- не возникает побочных эффектов.

