



2023



Январь							Февраль							Март								
п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в		
					1		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5					
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12		
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19		
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26		
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31				
30	31																					

Апрель							Май							Июнь							
п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в	
					1	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4				
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30			

Июль							Август							Сентябрь							
п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в	
					1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	3						
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		
31																					

Октябрь							Ноябрь							Декабрь						
п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в
					1		1	2	3	4	5		1	2	3					
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				18	19	20	21	22	23	24
30	31													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	
январь																																
февраль																																
март																																
апрель																																
май																																
июнь																																
июль																																
август																																
сентябрь																																
октябрь																																
ноябрь																																
декабрь																																

○ Сильные ✖ Умеренные ✓ Скучные

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	
январь																																
февраль																																
март																																
апрель																																
май																																
июнь																																
июль																																
август																																
сентябрь																																
октябрь																																
ноябрь																																
декабрь																																



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области». ГУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, www.aostr.ru.

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН». Заказ С-22-3424. Тираж 500. 2022 год.



2024



Январь							Февраль							Март						
п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4			1	2	3					
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31

Апрель							Май							Июнь						
п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5		1	2	3					
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

Июль							Август							Сентябрь						
п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4			1	2	3					
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29

Октябрь							Ноябрь							Декабрь						
п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в	п	в	с	ч	п	с	в
1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	1	2	3					
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
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, студентки);
- 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.

