



# Certifikát

## Liga pár páru v Slovenskej republike

občianske združenie zamerané na šírenie a učenie symptotermálnej metódy prirodzeného plánovania rodičovstva (PPR)

osvedčuje, že

Mária KOŠŤOVÁ

narodený/á dňa: 12.02.1993

úspešne absolvoval/a základný kurz symptotermálnej metódy PPR podľa Kippley-Prem prístupu v rozsahu 6 hodín.

Ing. Jozef Predáč

Ing. Simona Predáčová

odborní garanti za Kippley-Prem metódu STM

MARTIN 21.05.2015

Liga pár páru  
v Slovenskej republike  
Slovenskej armády 15  
953 01 Zlaté Moravce  
IČO: 37 968 122

Poznámka: Tento certifikát o absolvovaní základného kurzu STM PPR neoprávňuje jeho držiteľa k vyučovaniu STM ani vykonávaniu odborného poradenstva druhým osobám.



# *Liga pár páru v Slovenskej republike*

*... pre tých, ktorí predchádzajú počatiu, aj pre tých,*

*ktorí sa svojho dieťatka nevedia dočkať*

---

Obsahová náplň základného kurzu symptotermálnej metódy PPR

## ***Plodnosť nie je problém, ale dar!***

Obsah prvého bloku:

- vysvetlenie fyziologických zákonitostí ľudskej plodnosti a priebeh menštruačného cyklu ženy
- vysvetlenie vplyvu ženských hormónov menštruačného cyklu na zmeny jednotlivých príznakov plodnosti (bazálnej teploty, hlienu krčka maternice a zmien krčka maternice) v priebehu menštruačného cyklu ženy
- pozorovanie, zaznamenávanie a vyhodnocovanie jednotlivých príznakov plodnosti
- predstavenie pravidiel určujúcich najskorší spoľahlivý začiatok poovulačnej neplodnosti
- praktické precvičenie cvičných záznamov STM

Obsah druhého bloku:

- pravidlá pre určenie konca predovulačnej neplodnosti
- praktické precvičenie cvičných záznamov STM
- spoľahlivosť metód regulácie počatia
- nepravidelné cykly a vysvetlenie tzv. nevysvetliteľných tehotenstiev pripisovaných zlyhaniu prirodzených metód
- popísanie neštandardných zmien príznakov plodnosti a riešenie týchto situácií (hobľovanie, priemerovanie bazálnych teplôt, viacnásobný výskyt hlienu, dvojité vrchol hlienu, anovulačné cykly a cykly s mimomenštruačným krvácaním)

Obsah tretieho bloku:

- pomoc pri dosiahnutí tehotenstva
- návrat plodnosti po pôrode a jeho súvis s ekologickým dojčením
- praktizovanie STM v období prechodu
- benefity a obmedzenia života v rytme cyklu ženy, v porovnaní s antikoncepčným spôsobom predchádzania tehotenstvu