

## Überblick der NFP

### Temperaturmessung

Oral – vaginal – anal

#### Regel – Temperaturanstieg

3 aufeinanderfolgende Messwerte sind höher als die 6 vorangegangene Messwerte.

Die 3. Messung muss mind.  $2/10 (0,2)^{\circ}\text{C} = 2$  Kästchen im Zyklusblatt über dem höchsten der vorangegangenen Messwerte liegen.

#### Ausnahmeregel 1

Ist der 3. Werte nicht  $0,2^{\circ}\text{C}$  höher, muss ein vierter Wert abgewartet werden, der ebenfalls über den 6 vorangegangenen liegen muss. (Muss aber keine  $0,2^{\circ}\text{C}$  höher sein)

#### Ausnahmeregel 2

Zwischen den 3 Messwerten kann eine unter oder auf die Hilfslinie Fallen. Dieser Wert darf nicht berücksichtigt werden.

### Zervixschleimbeobachtung



Zervixschleim täglich beobachten und notieren. Höhepunkt der Zervixschleimbeobachtung mit H Kennzeichen. 3 Tage abwarten und mit 1-2-3 bezeichnen.

#### 1. Regel

Am Abend des 3. Tages nach dem Höhepunkt ist die Auswertung des Zervixschleims abgeschlossen.

#### Sonderregel 1

Tritt innerhalb der 1-2-3 Zählung ein erneuter Höhepunkt auftritt, muss neu gezählt werden.

#### Sonderregel 2

Tritt nach Zervixschleimauswertung aber vor abgeschlossener Temperatureauswertung erneut Zervixschleim, wie beim Höhepunkt auf, muss die Zervixschleimauswertung neu gezählt werden.

Empfinden / Fühlen		Aussehen	Abkz.
Trocken, rau, juckend, unangenehm	Und	Nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang	t
Nicht gefühlt, keine Feuchtigkeit, keine Empfindung am Scheideneingang	Und	Nicht gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang	∅
Feucht	Aber	Nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang	f
Feucht oder nichts gefühlt	Und	Dicklich, weißlich, trüb, cremig, klumpig, gelblich, klebrig, milchig, nicht ziehbar / zäh	S
Feucht oder nichts gefühlt	Und	Glasig, glasklar, glasig durchscheinend, wie rohes Eiweiß (glasig mit Fäden durchsetzt), dehnbar, spinnbar, fadenziehend, flüssig, so dünnflüssig, dass er wegrinnt wie Wasser, rötlich, rotbraun, gelblich-rötlich	+S
Nass, schlüpfrig, rutschig, glitschig, wie eingeeilt, glatt	Und/oder	Glasig, glasklar, glasig durchscheinend, wie rohes Eiweiß (glasig mit Fäden durchsetzt), dehnbar, spinnbar, fadenziehend, flüssig, so dünnflüssig, dass er wegrinnt wie Wasser, rötlich, rotbraun, gelblich-rötlich	+S

## Unfruchtbare Phase nach dem Eisprung

### 1. Regel

Die **unfruchtbare Zeit** beginnt entweder am 3. Abend **nach Höhepunkt der Zervixschleimbeobachtung** oder am 3. Abend **nach der erhöhtem Temperaturmessung**. Je nach dem welches später aufgetreten ist.

*Nach abgeschlossener doppelter Kontrolle ist ein erneut auftretendes Zervixschleimsymptom, egal welcher Art, bedeutungslos.*

Sollte sich innerhalb eines Zyklus der Zervixschleim anders entwickeln als bisher gewohnt und/oder die Temperatur vom bisherigen Niveau abweicht, sollte der weitere Verlauf erst einmal beobachtet und ggf. erst später ausgewertet werden.

## Fruchtbare Phase im Voraus berechnen

### 1. Regel

Die fruchtbare Phase darf nur im Anschluss an einen ausgewerteten Zyklus mit Temperaturhochlage im Voraus bestimmt werden.

Die fruchtbare Phase wird durch das Auftreten von Zervixschleim gekennzeichnet. Bei vielen Frauen tritt der Zervixschleim häufig aber erst wenige Tage vor dem Eisprung auf. Zur doppelten Kontrolle wird die fruchtbare Phase mit Zervixschleimbeobachtung & Minus-8-Regel oder 5-Tage-Regel bestimmt.

Sind Temperatur- & Zervixschleimauswertung abgeschlossen wird der Beginn der unfruchtbaren Tage bestimmt.

### Eintragung im Zyklusblatt

Nach Beginn der Unfruchtbaren Phase wird der letzte Tag der Zervixschleim-/Temperaturlage mit **F** gekennzeichnet. Das zeigt an, dass am Ende dieses Tages die Fruchtbare Phase zu Ende ist.

### Auswertung Gebärmutterhals

Ein unveränderter Gebärmutterhals nach Menstruation zeigt die unfruchtbaren Tage an. (doppelte Kontrolle mit Minus-8-Tage oder 5-Tage-Regel)

Veränderungen des Gebärmutterhalses in der ersten Zyklushälfte zeigen den Beginn der fruchtbaren Tage an.

Hochstehend, weich, weit geöffneter Gebärmutterhals = hochfruchtbare Tage

Geschlossener, harter Gebärmutterhals = unfruchtbare Tage nach Eisprung

### Minus-8-Regel

Der Eisprung kann bis zu 2 Tage vor der ersten höheren Messung stattfinden. Spermien können in optimalem Zervixschleimmilieu bis zu 5 Tage überleben.

Der 8. Tag vor der ersten erhöhten Temperaturmessung, setzt damit das Ende der unfruchtbaren Tage am Zyklusbeginn.

Da der Eisprung bei jeder Frau um mehrerer Tage schwanken kann, darf die Minus-8-Regel erst angewendet werden, wenn die ersten höhere Messung aus **12. Abgeschlossenen Zyklen** vorliegt.

### Die 5-Tage-Regel für Einsteiger

Diese wird angewendet bis 12 Zyklen zur Auswertung bereit liegen, mit denen der früheste Temperaturanstieg bestimmt werden kann.

### Minus-20-Regel

Kürzester Zyklus aus 12 vorangegangenen Zyklusbeobachtungen auswählen. Die Zykluslänge minus 20 rechnen ergibt den letzten unfruchtbaren Tag am Zyklusbeginn. Tritt vorher Zervixschleim oder ein feuchtes Gefühl auf, beginnen die fruchtbaren Tage sofort.

**Beispiel:** Zykluslängen 33, 35, **28**, 30 → 28-20=8 Nach Zyklustag 8 beginnen die fruchtbaren Tage.

### Die Regel

Die 1. Erhöhte Temperaturlage aus 12 Monaten zur Hand nehmen. Daraus den frühesten Zyklustag herausuchen und Minus 8 rechnen. Ab dem errechneten Tag beginnt nun immer die fruchtbare Phase. Tritt allerdings schon früher Zervixschleim auf oder es wird als feucht empfunden, muss ab diesem Zeitpunkt verhütet werden.

**(Beispiel:** die erste erhöhte Temperaturlage trat in den vorangehenden Monaten an den Zyklustagen: 17, 18, 15, 15, **14**, 16,... auf – daraus den frühesten Tag wählen und Minus 8 rechnen. Also hier: 14-8. Ergibt also 6. Nun wird immer ab dem 6. Zyklustag verhütet bis zum Beginn der nächsten unfruchtbaren Tage)

Die Werte können im Zyklusblatt rechts in die Spalte eingetragen werden. An dem errechneten Tag kann nun ein dicker Stich durch die Tabelle gezogen werden, um den Beginn der fruchtbaren Tage zu kennzeichnen. Im unteren Bereich der Tabelle wird diese Phase mit F gekennzeichnet bis zum Beginn der unfruchtbaren Phase.

### Die Regel

Die ersten 5 Tage im Zyklus gelten als unfruchtbar, solange kein Temperaturanstieg am 12. Tag oder früher beobachtet wurde. Sollte bereits früher Zervixschleim auftreten oder als feucht empfunden werden beginnt sofort die fruchtbare Phase.

### Sonderregel: Menstruationskalender

Wer bereits einen Menstruationskalender geführt hat, kann die unfruchtbare Phase zu Beginn des Zyklus eventuell etwas verlängern.