

Metoda prof. Josefa Rötzera

Metoda austriackiego lekarza, prof. Josefa Rötzera uczy obserwowania objawów płodności oraz na ich podstawie bardzo precyzyjnego rozpoznania okresów płodności i niepłodności w cyklu miesięczkowym .

Wiedza ta zastosowana w praktyce umożliwia:

- **diagnozowanie stanu płodności a przez to też stanu zdrowia kobiety***,
- **świadomy wybór najlepszego czasu na poczęcie dziecka,**
- **zwiększenie szansy powodzenia przy staraniach o powiększenie rodziny (także u par o obniżonej płodności)**,**
- **odłożenie poczęcia, nawet ze 100% pewnością* **,**
- **kształtowanie nowego stylu życia (poprawa komunikacji w małżeństwie, zbliżenie małżonków do siebie, podsyćanie wzajemnej atrakcyjności) .**

Metodę Rötzera mogą stosować wszystkie kobiety od okresu dojrzewania do menopauzy i wszystkie małżeństwa.

Metoda Rötzera ma opracowane tryby postępowania we wszystkich sytuacjach:

- **w cyklach regularnych i nieregularnych,**
- **po porodzie, w okresie karmienia piersią i w premenopauzie,**
- **po odstawieniu pigułki hormonalnej i po wyjęciu wkładki domacicznej,**
- **niezależnie od stanu zdrowia,**
- **zawsze - także wtedy, gdy kobieta musi wstawać w nocy do dziecka i gdy pracuje na zmiany.**

***Karta cyklu miesięczkowego to wizytówka zdrowia kobiety.** W metodzie Rötzera przy występowaniu zaburzeń płodności staramy się przywrócić organizmowi równowagę przez zmianę stylu życia i odżywiania, eliminowanie czynników szkodliwych, uzupełnianie brakujących składników diety, w tym biopierwiastków oraz leczenie przez specjalistów chorób ogólnoustrojowych, których efektem jest zaburzona płodność. Tylko odnalezienie i wyeliminowanie wszystkich przyczyn zaburzeń (znamy obecnie ponad 20 czynników zaburzających) daje w efekcie poprawę stanu zdrowia i prawidłową płodność. Karta cyklu jest świetnym narzędziem do diagnozowania zaburzeń płodności i późniejszego monitorowania leczenia.

****W Polsce 15-20% par ma poważne problemy z poczęciem dziecka. Wśród małżeństw stosujących metodę Rötzera ma takie problemy tylko 5% par.** Starania o poczęcie w okresie maksymalnej płodności są dużo bardziej efektywne niż działania na chybił-trafił.

*****Skuteczności metody Rötzera w odkładaniu poczęcia jest bardzo duża.** Skuteczność mierzy się Indekssem Pearl'a (PI), który tak naprawdę jest współczynnikiem zawodności. PI wyraża liczbowo ilość nieplanowanych poczęć przypadającą na 100 par stosujących daną metodę w ciągu roku lub na 1200 cykli miesięcznych. Im ten współczynnik niższy, tym metoda pozwala skuteczniej odkładać poczęcie dziecka. Metoda Rötzera jest w odkładaniu poczęcia skuteczniejsza od pigułki.

- 1) **Przy korzystaniu z obu okresów nieplodności: przedowulacyjnej względnej i poowulacyjnej bezwzględnej: PI=0,8** –Badania prof. Rötzera z 1968 i 1978 r. (17 026 cykli); **PI=0,9**- Badania prof. Rötzera z 1995 r. (30000 cykli).
- 2) **Przy współżyciu wyłącznie w okresie nieplodności poowulacyjnej bezwzględnej przez 50 lat funkcjonowania metody nie zdarzyło się ani jedno poczęcie dziecka ze współżycia w tym okresie, bo jest to fizjologicznie niemożliwe. Takiej pewności nie daje żadna metoda antykoncepcyjna. PI=0**- Badania dr A.K. Gosh z 1983 r. *Natural family planning (NFP): Evaluation of the Calcutta experience*. Paper presented at the 3rd Int Congress of IFFLP, Hongkong 1983; obserwowano 525 par w latach 1978-1980 (współżycie wyłącznie w okresie nieplodności poowulacyjnej).