



2025



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

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					1	2			1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	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 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	
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» (Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака). Министерство здравоохранения Амурской области, ГУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, www.aomstr.ru.

Отпечатано в ООО «Сибкарт». Заказ № 28003. Тираж 900 шт. 2024 г



2026



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

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					1		1	2	3	4	5	6		
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	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, **V** – 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.

