

## „KérjeteK és kaptok” CREIGHTON Módszer a boldog családokért



### ❖ Miről is van szó pontosan és kiknek szól?

A **CREIGHTON MODEL FertilityCare™ Módszer lényege**, hogy a termékenységgel összefüggő biológiai jelek megfigyelésére és értelmezésére tanítja meg a nőket és a párokat, amelyek alapján meghatározhatóak a termékeny és terméketlen időszakok, valamint feltárhatóak különböző egészségügyi problémák. Magyarán ismeretet, lehetőséget kínál akár

- a várandósság természetes módon történő elkerüléséhez vagy eléréséhez,
- a reprodukzív egészség megőrzéséhez, továbbá
- a testünk természetes úton történő megismeréséhez és megértéséhez.

A CREIGHTON Módszer **valódi családtervező és nem fogamzásgátló eszköz**, hiszen nem korlátozza a termékenységet, hanem a termékeny és terméketlen napokról ad pontos, megbízható információt. Ennek ismeretében a pár szabadon dönthet arról, hogy az adott napon várandósságot elérni vagy elkerülni szeretne.

A napi megfigyelés a méhnyak nyák jelenlétére és változásaira fókuszál (itt *nincs szükség belső vizsgálatra*, szemben más módszerekkel), ezek adják a kulcs információt, amit a nő, a pár egy erre a célra kialakított táblázatban vezet. Ennek pontos elvégzéséhez, a Módszer sikeres használatához szükséges egy oktató jelenléte és útmutatásainak követése.

Igen **sokféle élethelyzetben** lehet hasznos:

- egyedülálló nők, akik tájékozottak akarnak lenni az egészségükkel, termékenységi ciklusukkal kapcsolatban,
- párok, akik családot terveznek,
- házaspárok, akik meddőséggel küzdenek,
- kismamák a szoptatási időszak során,
- változókor előtt álló nők,
- fiatal lányok, akik a menstruációjuk vagy a ciklusuk során rendellenességeket tapasztalnak,
- különböző nőgyógyászati problémákkal küzdő nők (pl. anovulációs állapot).

Fontos kiemelni, hogy a CREIGHTON Módszer nemcsak a fenti egészségügyi, illetve családtervezési vonatkozásokra figyel, hiszen kiemelt hangsúlyt helyez a **házastársi kötelék megerősítésére és gazdagítására** is a mai rohanó világunkban. Ebbe a témába is az oktatás vezet be.

### ❖ A CREIGHTON Módszer története és a NaPro Technológia:

VI. Pál Pápa **Humanae Vitae** c. enciklikája nagy hatást gyakorolt egy katolikus amerikai szülész-nőgyógyászra, Dr. Thomas Hilgers-re. Dr. Hilgers a már létező Billings-módszert továbbfejlesztve létrehozott egy standardizált módszert, amelynek a CREIGHTON MODEL FertilityCare™ Módszer (CrMS) nevet adta. Dr. Hilgers ugyanis megfigyelte, hogy a nők által a termékenységi ciklusuk során fellépő biológiai jelek alapján lejegyzett ún. Creighton-táblázatok eltéréseket, illetve összefüggéseket mutatnak egészségi állapottól függően. Ennek köszönhetően sikerült gyakorlati következtetéseket levonnia és kifejlesztenie a Natural Procreation Technology-t, azaz a NaPro Technológiát.

A **NaPro Technológia** egy reprodukciós orvostudomány, amely a fent említett táblázatvezetés alapján, a modern orvostudomány eszközeivel diagnosztizál és kezel. Fő célja az ún. helyreállító orvoslás, azaz a probléma megkerülése helyett a kiváltó ok, okok feltárása, és a nő természetes ciklusával összhangban az egészséges állapot helyreállítása. Alkalmazza a nőgyógyászat, az endokrinológia, és szükség esetén a sebészet legmodernebb eszközeit és kutatási eredményeit. A módszer erkölcsileg elfogadható, a megfogant életet és a házaspárok méltóságát teljes mértékben tiszteletben tartja. Magyarországon a Budai Irgalmasrendi Kórházban működő Keresztény Családi Centrum orvosai között is megtaláljuk a NaPro-s szakembereket.

A pontosan vezetett Creighton-táblázatok árulkodóak a fellépő nőgyógyászati, hormonális, vagy épp termékenységi betegségekre vonatkozóan, így kiváló útmutatást nyújtanak a NaPro Technológiában képzett orvosoknak. **Eredményesen kezelhetőek** így az alábbi okok és tünetek:

- meddőség,
- szabálytalan, rendszertelen ciklusok,
- fájdalmas menstruáció,
- szokatlan vagy kóros vérzés,
- állandó vagy szokatlan váladék,
- policisztás petefészek szindróma (PCOS),
- endometriózis,
- korai, illetve ismétlődő vetélések,
- petefészek ciszták,
- szülés utáni depresszió,
- koraszülés,
- menopauza előtti időszak,
- premenstruális szindróma (PMS),
- hormonális zavarok.

## ❖ **Összefoglalva a CREIGHTON MODEL FertilityCare™ Módszer előnyeit:**

- ✓ teljesen **természetes**, mivel szervezetünk jelzőrendszerére épít,
- ✓ **személyre szabott**, könnyen tanulható,
- ✓ **szakorvosi háttérrel** rendelkezik,
- ✓ **nincs mellékhatása**, orvosiilag biztonságos, kutatásokon alapszik,
- ✓ erkölcsileg elfogadható, a **keresztény értékrenddel összhangban** van,
- ✓ kimagaslóan **megbízható** (használati hatékonysága 96,8%),
- ✓ más módszerekkel összehasonlítva **költséghatékony**,
- ✓ standardizált módszer, amelyet a világ bármely pontján egyformán használnak,
- ✓ együttműködik a pár természetes termékenységi folyamatával,
- ✓ figyelemmel kíséri és megőrzi a **női egészséget**,
- ✓ precízen meghatározza a termékeny és terméketlen napokat,
- ✓ használható **elkerülésre és elérésre** egyaránt,
- ✓ **sokoldalú**, a fogamzóképes életszakasz bármely periódusa során használható,
- ✓ a **pár kapcsolatára is pozitív hatást** gyakorol, erősödik a lelki összhang, fejlődik a kommunikáció,
- ✓ mindenki egyéni körülményeinek megfelelő tudásra tesz szert, ezáltal **saját termékenysége szakértőjévé** válik.

## ❖ **Olvasásra ajánlom:**

Schaffler Orsolya: Gyermekáldás természetesen, Beszélgetések a NaPro Technológiáról.  
(Magyar Kurír – Új Ember kiadásában, 2017.)