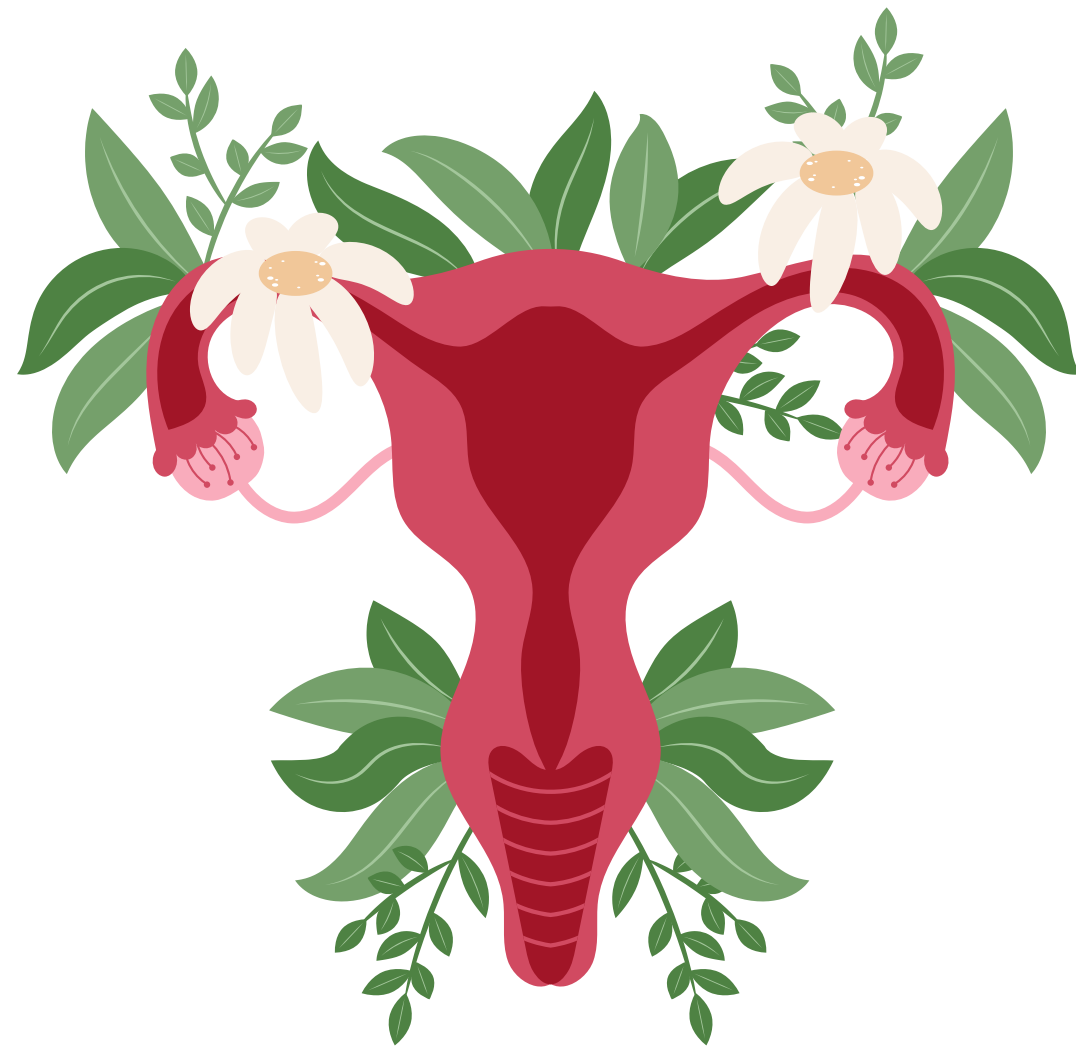


NATURALNE PLANOWANIE RODZINY



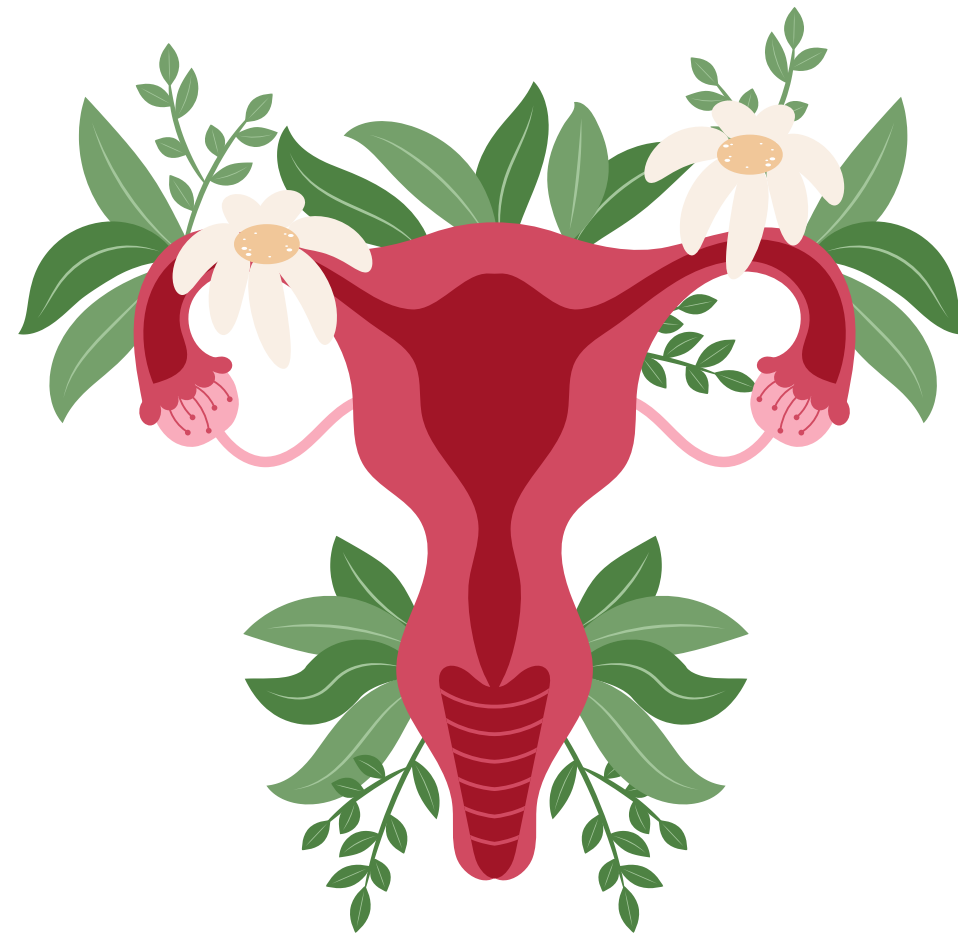
1. ISTOTA NPR

2. ZNACZENIE ROZPOZNAWANIA PŁODNOŚCI DLA ZACHOWANIA ZDROWIA

3. PODSTAWY NAUKOWE NPR

opr. dr Ludmiła Modzelewska

ISTOTA NPR



“Termin **“naturalne planowanie rodziny” (NPR)** jest określeniem używanym do opisania **sposobu osiągnięcia lub odłożenia poczęcia opartego na obserwacji występujących w sposób naturalny oznak i objawów faz płodności i niepłodności w czasie cyklu miesięczkowego.** Ludzie stosujący NPR dla odłożenia lub uniknięcia poczęcia dziecka powstrzymują się od współżycia w potencjalnie płodnych dniach. Tym, którzy chcą osiągnąć poczęcie dziecka, **NPR pomaga określić fazę płodności** i przez to zwiększa prawdopodobieństwo poczęcia dziecka.”

w: “Naturalne Planowanie Rodziny – zasady świadczenia usług” wyd. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Genewa, 1988.

NPR



NPR



NATURALNE

- zdrowie
- ekologia
- natura
- dobro
- harmonia



(...) Uznać trzeba, że wszelkie działania, które nie uwzględniają prawa Boga do swego dzieła, jak i prawa człowieka obdarowanego przez Stwórcę, sprzeciwiają się przykazaniu miłości. (...) Trzeba zatem uświadomić sobie, że istnieje ciężki grzech przeciwko środowisku naturalnemu obciążający nasze sumienia, rodzący poważną odpowiedzialność przed Bogiem-Stwórcą"

Z homilii Jana Pawła II wygłoszonej w Zamościu 12 VI 1999r.

NPR



- zdrowie
- ekologia
- natura
- dobro
- harmonia

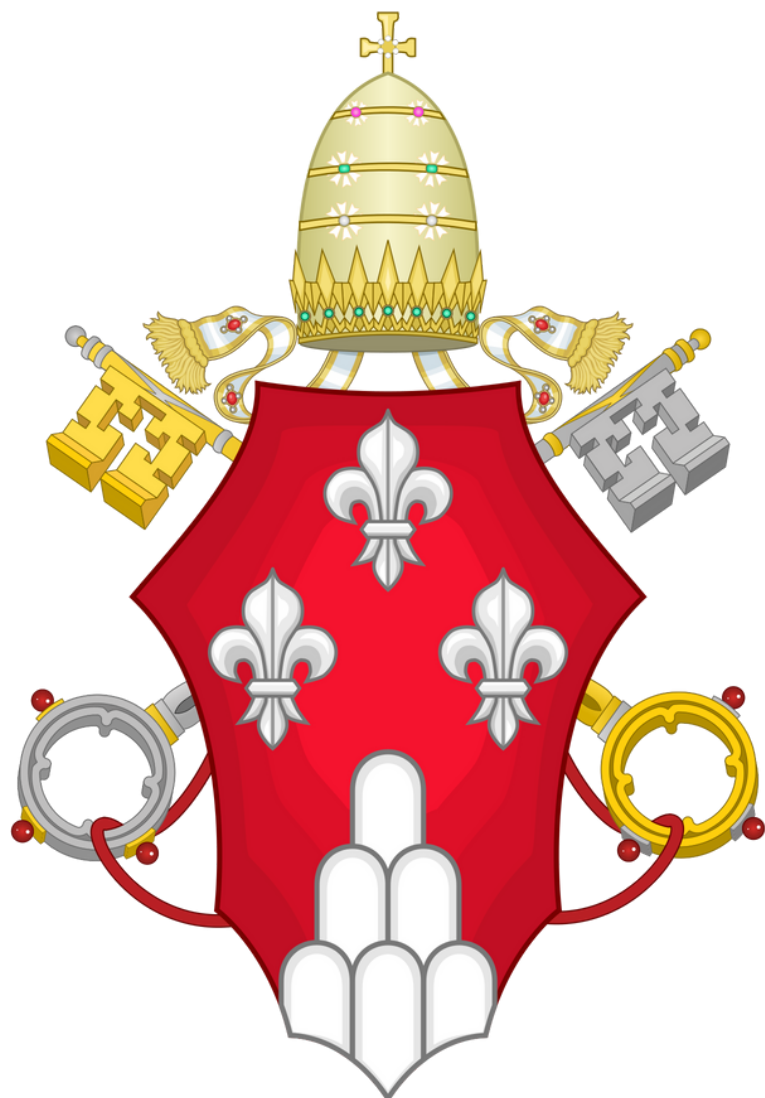


- rozumność
- decyzja
- wola
- władza
- świadomość



Cykl - nasz zegar biologiczny, w który jest wpisane zarządzanie płodnością. Cykliczność, fazowość zaprasza do rozpoznania informacji, które wysyła.

- Dar natury, nasze wyposażenie
- Z daru płynnie zadanie
- Miłość domaga się odpowiedzialności



"Jeśli więc istnieją słuszne powody dla wprowadzenia przerw między kolejnymi urodzeniami dzieci, wynikające bądź z warunków fizycznych czy psychicznych małżonków, bądź z okoliczności zewnętrznych, Kościół naucza, że wolno wówczas małżonkom uwzględniać naturalną cykliczność właściwą funkcjom rozrodczym i podejmować stosunki małżeńskie tylko w okresach niepłodności, regulując w ten sposób ilość poczęć, bez łamania zasad moralnych, które dopiero co wyłożyliśmy".

Papież Paweł VI, Encyklika *Humanae vitae*, 16.

NPR



NATURALNE

- zdrowie
- ekologia
- natura
- dobro
- harmonia



PLANOWANIE

- rozumność
- decyzja
- wola
- władza
- świadomość



RODZINA

- płodność
- wartość
- dawanie
- "mieć dziecko"
vs "być rodzicem"

"Pośród tych wielu dróg **rodzina jest drogą pierwszą** i z wielu względów **najważniejszą**. Jest drogą powszechną, pozostając za każdym razem drogą szczególną, jedyną i niepowtarzalną, tak jak niepowtarzalny jest każdy człowiek. Rodzina jest tą drogą, od której nie może on się odłączyć. Wszak normalnie każdy z nas w rodzinie przychodzi na świat, można więc powiedzieć, że **rodzinie zawdzięcza sam fakt bycia człowiekiem**. A jeśli w tym przyjsciu na świat oraz we wchodzeniu w świat człowiekowi brakuje rodziny, to jest to zawsze wyłom i brak nad wyraz niepokojący i bolesny, który potem ciąży na całym życiu. (...)

(...) Tak więc Kościół ogarnia swą macierzyńską troską wszystkich, którzy znajdują się w takich sytuacjach, ponieważ dobrze wie, że rodzina spełnia funkcję podstawową. Wie on ponadto, iż **człowiek wychodzi z rodziny, aby z kolei w nowej rodzinie urzeczywistnić swe życiowe powołanie**. Ale nawet kiedy wybiera życie w samotności — to i tutaj **rodzina pozostaje wciąż jak gdyby jego egzystencjalnym horyzontem jako ta podstawowa wspólnota**, na której opiera się całe życie społeczne człowieka w różnych wymiarach aż do najrozleglejszych.

Jan Paweł II, *List do rodzin*, 2.



Człowiek nie może
odnaleźć się

w pełni

inaczej jak przez

*bezinteresowny dar
z siebie samego*

św. Tomasz z Akwinu

NPR



- **NEUTRALNOŚĆ ŚWIATOPOGLĄDOWA**



Zalety NPR

- może być stosowane zarówno dla uniknięcia jak osiągnięcia poczęcia,
- nie ma fizycznych efektów ubocznych,
- prawidłowe stosowanie metod NPR powiększa samoświadomość i wiedzę o funkcjonowaniu ludzkiej płodności,
- zwiększa zaufanie do siebie,

Zalety NPR - cd.

- stosowanie NPR pociąga za sobą zaangażowanie męża, współpracę, komunikację i dzielenie odpowiedzialności małżeńskiej,
- usługi w zakresie NPR mogą być świadczone niezależnie lub w powiązaniu innymi programami ochrony zdrowia lub planowania rodziny,
- świadczenie usług w zakresie NPR nie wymaga medycznie wykwalifikowanego personelu.

Wady NPR

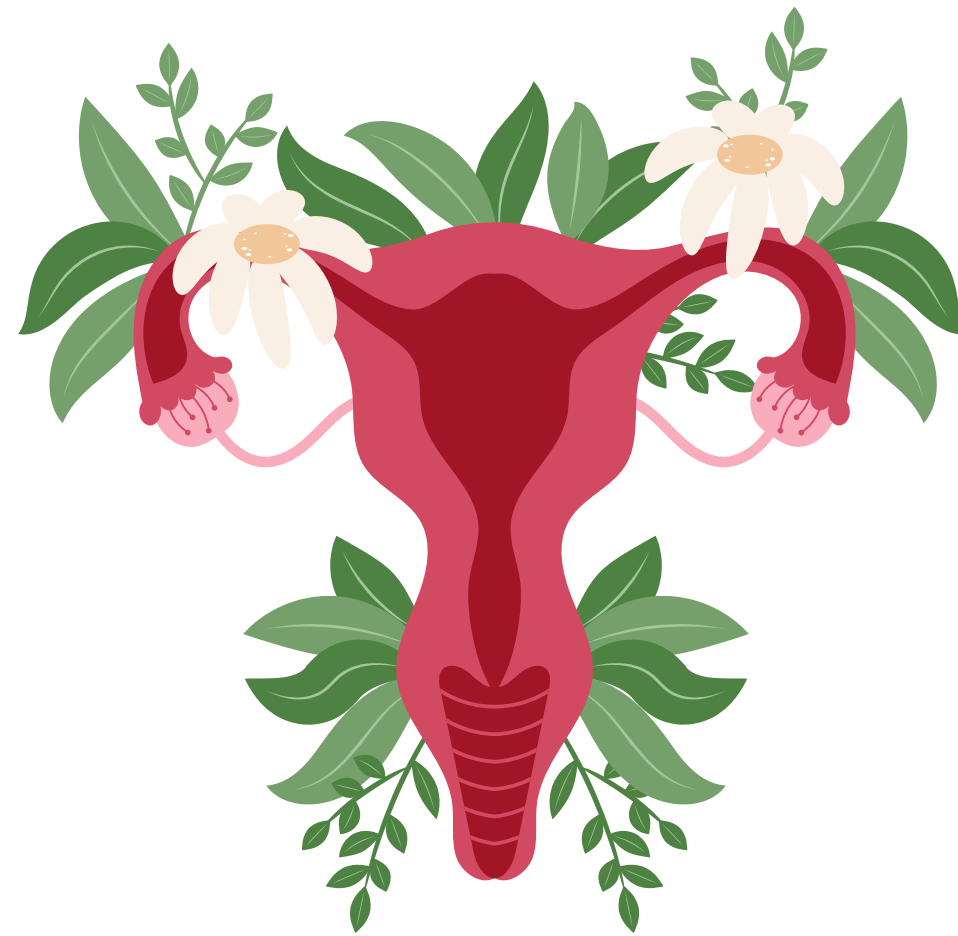
- okres uczenia się trwa około 3 miesięcy,
- NPR musi być uczone przez kwalifikowanych nauczycieli,
- zgoda i współpraca obojga małżonków są niezbędne,
- stosujący muszą posiadać zapisy objawów,
- kiedy NPR jest stosowane dla uniknięcia poczęcia, niektórzy małżonkowie doświadczają emocjonalnego stresu z powodu powściągliwości płciowej trwającej od 8 do 16 dni, w zależności od stosowanej metody". (...)

w: "Naturalne Planowanie Rodziny – zasady świadczenia usług" wyd. WHO

*"Praktycznym potwierdzeniem **miłości małżeńskiej jako miłości odpowiadającej największemu przykazaniu Ewangelii** jest właśnie to, że wartości są w niej małżonkom niejako zadane, i że **muszą być osiągnane na drodze pewnego wysiłku ascetycznego**. Na tym właśnie polega praktyczna, egzystencjalna i doświadczalna zarazem, integracja tej miłości. Do całości kształtu ascezy miłości należy również i **wstrzemięźliwość**, a czystość małżeńska stanowi wówczas jakby czynnik integrujący. Na tej też drodze miłość małżeńska staje się również owocem łaski (...)"*

w: Kard. KAROL WOJTYŁA NAUKA ENCYKLIKI „HUMANAE VITAE” O MIŁOŚCI

ZNACZENIE ROZPOZNAWANIA PŁODNOŚCI



”

**płodność
znajduje się na
wierzchołku**

góry lodowej

jaka jest

nasze zdrowie



NPR

a

**ZDROWIE
PROKREACYJNE**

NPR może odgrywać istotną rolę w:

- profilaktyce, diagnostyce i leczeniu niepłodności
- profilaktyce stanów zapalnych i chorób nowotworowych
- określeniu terminu porodu
- pomoc w sytuacjach szczególnych, np. powrót płodności po porodzie
- diagnostyka zaburzeń cykli miesięczkowych u kobiet
- leczenie chorób (stan obniżonej płodności, zaburzenia hormonalne)

uwarunkowania genetyczne

schorzenia

wiek

styl życia

odżywianie

stres

**ZDROWIE
PROKREACYJNE**



uwarunkowania genetyczne

schorzenia

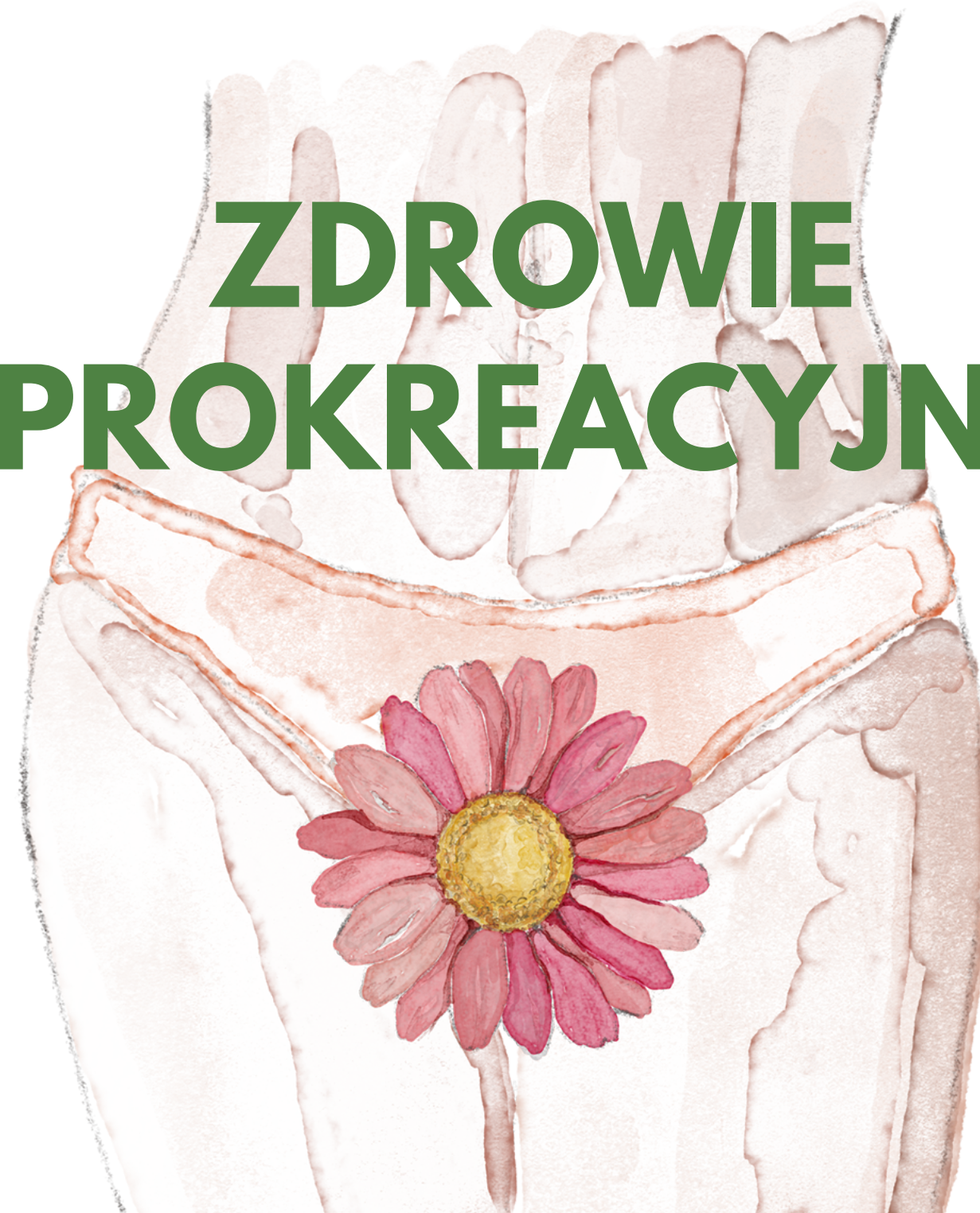
wiek

styl życia

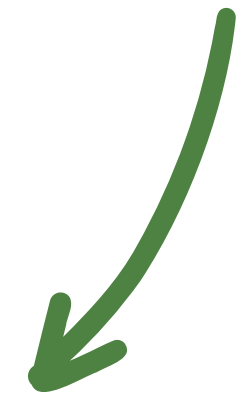
odżywianie

stres

**ZDROWIE
PROKREACYJNE**



OBSERWACJA



INFORMACJA



**PROFILAKTYKA
/ LECZENIE**



OBSERWACJA

(Bio)wskaźniki płodności (markery)

- krwawienia
- plamienia
- obraz śluzu
- stan szyjki macicy
- poziom temperatury ciała PTC
- długość cyklu / faz



INFORMACJA

- Jakie informacje przekazuje nam nasze ciało?
- Co możemy wyczytać z tych informacji?
- O czym może świadczyć ten objaw?
- Jaka diagnostyka?
- Jakie należy podjąć leczenie?

Objaw	Obserwacja	Informacja	Wnioskowanie	Diagnostyka, leczenie
ŚLUZ	Nieprawidłowa wydzielina	stany zapalne	Np. ryzyko poronienia	Cytologia, leczenie
ŚLUZ	Upławy	Stany zapalne	Podejrzenie nowotworu	Cytologia Biocenoza pochwy Diagnostyka i leczenie
ŚLUZ	Suchość, skąpość śluzu	Zaburzenia funkcjonowania hormonów płciowych, ryzyko zaburzeń owulacji	Zwiększone ryzyko ciąży pozamacicznej, poronienia, przedwczesnego porodu	Diagnostyka hormonalna i leczenie
ŚLUZ	Łaty śluzu	Zaburzenia osi podwzgórze-przysadka-jajnik (np. produkcji prolaktyny)	Trudności z zajściem w ciążę, np. Hiperprolaktynemia	Diagnostyka hormonalna i leczenie

Objaw	Obserwacja	Informacja	Wnioskowanie	Diagnostyka, leczenie
KRWAWIENIE	Bolesne i bardzo obfite miesiączkowanie	Zaburzenia układu autoimmunologicznego	Endometrioza	Leczenie zabiegowe / chirurgiczne
KRWAWIENIE	Brak miesiączki, rzadkie miesiączkowanie	Zakłócenia procesu dojrzewania komórki jajowej i zaburzenia owulacji	Trudności z zajściem w ciążę, np. Hiperprolaktynemia	Diagnostyka hormonalna i leczenie
KRWAWIENIE	Plamienie przed końcem cyklu/brudzenie	Zaburzenia produkcji progesteronu	Niewydolność ciała żółtego, ryzyko poronienia	Diagnostyka hormonalna i leczenie
KRWAWIENIE	Krwawienia śródcykliczne	Miejscowe zmiany organiczne	Polipy szyjki macicy, nadżerki, przerost błony śluzowej macicy, Torbiele jajnika, zmiany nowotworowe narządu rodniego, zaburzenia hormonalne	Diagnostyka, leczenie chirurgiczne hormonalne i in.

Objaw	Obserwacja	Informacja	Wnioskowanie	Diagnostyka, leczenie
PTC	Zbyt krótka / niska faza lutealna	Niewydolność ciała żółtego, zaburzenia produkcji progesteronu,	Ryzyko poronienia, zespół napięcia przedmiesiączkowego np. PCOS	Diagnostyka hormonalna i leczenie Zmiana stylu życia, dieta z niskim IG
PTC	Niskie PTC, cykle bezowulacyjne	Zaburzenia tarczycy	Trudności z zajściem w ciążę, np. Hashimoto	Leczenie hormonalne
PTC	Cykle jednofazowe	Zaburzenia osi podwzgórze-przysadka-jajnik	Trudności z zajściem w ciążę, ryzyko poronienia np. PCOS, Hashimoto	Diagnostyka hormonalna i leczenie, Zmiana stylu życia, dieta z niskim IG
PTC	Brak owulacji, nieregularne cykle	Zaburzenia osi podwzgórze-przysadka-jajnik	Trudności z zajściem w ciążę, np. Hiperprolaktynemia	Diagnostyka hormonalna i leczenie



Naprotechnologia:

*"Nie można diagnozować i leczyć
bez odniesienia do
indywidualnego cyklu miesięcznego
konkretnej pacjentki"*



= informacja

- Indywidualne podejście do pacjentki
- szybsza, łatwiejsza diagnostyka i leczenie

OBSERWACJE



= brak możliwości zindywidualizowania leczenia

- konieczność postępowania rutynowego i przeprowadzenia wystandardyzowanych badań

ZABURZENIA CYKLU - Co to za informacja?

Moje ciało słyszy, co się we mnie dzieje i reaguje, wysyła sygnały. Prosi o usłyszenie ich i zrozumienie.

- Co ważnego zaniedbuję?
- Czy moja płodność, seksualność jest we mnie zintegrowana?
- Czy moja praca jest dobra dla mnie i mojej rodziny?
- Czego nie akceptuję w swoim życiu?
- Na co się buntuje moje ciało?



„TYLKO DIAGNOSTYKA I LECZENIE
OPARTE NA WSPÓŁPRACY
Z INDYWIDUALNYM CYKLEM
PACJENTKI DAJĄ SZANSĘ NA
POPRAWNE WYKONYWANIE BADAŃ
I WŁĄCZANIE TERAPII”

In vivo

NPR

a

PSYCHIKA KOBIETY



**Do czego NPR
zaprasza kobiety?**



akceptacja kobiecości

integracja wewnętrzna

(moje ciało jest ważne, moja kobiecość, płciowość, seksualność, mój stan zdrowia)

rozumienie siebie

wyrozumiałość

wobec siebie

świadomość swojego ciała

szacunek wobec samej siebie

poczucie współodpowiedzialności za

warunki, jakie stworzę dla nowego życia

poczucie harmonii

swojego ciała

i stylu życia

spokój wewnętrzny

budowanie relacji zaufania

do partnera



**ZNACZENIE
ROZPOZNAWANIA
PŁODNOŚCI**



NPR

a

BUDOWANIE WIĘZI

MAŁŻEŃSKIEJ



NPR a PŁODNOŚĆ MAŁŻONKÓW

- mogą dokładnie ustalić czas płodności w celu poczęcia dziecka;
- mogą dokładnie ustalić czas niepłodności w celu odłożenia poczęcia dziecka;
- jako rodzice mogą dbać o swoje dziecko od samego poczęcia, a nawet przygotować się do tego specjalnie;
- traktują swoje dzieci jak osoby na których życie mają wpływ przez to wykluczają możliwość przerwania tego życia;
- nie lękają się ciąży;
- mają świadomość swojej płodności, co podnosi ich poczucie wartości;



NPR a ZDROWIE

- dbają o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne;
- mogą korzystać z nich w cyklach nieregularnych;
- mogą korzystać z nich w okresie po urodzeniu dziecka i w czasie premenopauzy;
- mogą wcześniej zauważyć i leczyć nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu rozrodczego kobiety;
- mają możliwość szybkiego i prostego sposobu rozpoznania ciąży;
- wykluczają lęk przed ciążą.



NPR a MIŁOŚĆ

- mogą obdarzać się miłością wyrażoną przez niczym nie zakłócony akt seksualny;
- sami wybierają czas współżycia w zależności od tego, czy planują poczęcie dziecka;
- mogą oddawać się sobie bezwarunkowo, bez zastrzeżeń akceptować swoją męskość i kobiecość razem z płodnością;
- umieją docenić wartość i atrakcyjność aktu seksualnego przez lata trwania małżeństwa, jest to znak miłości, na który czekają i przez to staje się dla nich ważny;
- są przygotowani na trudne sytuacje życiowe, kiedy ich miłość może być wystawiona na próby, przez rozłąkę lub chorobę;



NPR a RELIGIJNOŚĆ MAŁŻONKÓW

- żyjąc w zgodzie z naturą szanują prawo Boże naturalne;
- zyskują spokój sumienia, gdyż prowadzą życie małżeńskie zgodnie z normą religijną, mogą żyć w łasce uświęcającej;
- mogą czuć się współpracownikami Boga przy przekazywaniu życia, ufają Jego planom;
- nie rozdzielają podwójnej funkcji aktu małżeńskiego: jest on wyrazem jedności i płodności;

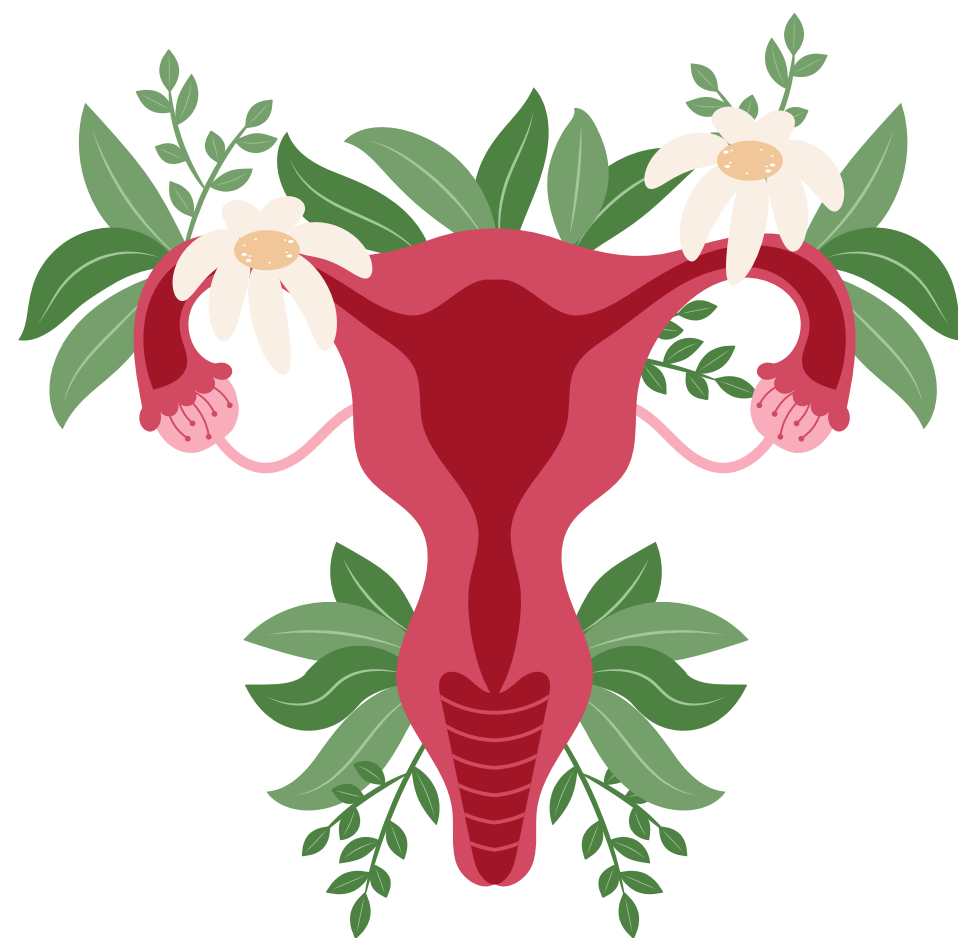


"Etycznie poprawna regulacja poczęć tego najpierw od małżonków **wymaga, aby w pełni uznawali i doceniali prawdziwe wartości życia i rodziny**, oraz by nauczyli się **doskonale panować nad sobą i nad swymi popędami**. Nie ulega żadnej wątpliwości, że rozumne i wolne kierowanie popędami **wymaga ascezy**, ażeby znaki miłości, właściwe dla życia małżeńskiego, zgodne były z etycznym porządkiem, co konieczne jest zwłaszcza dla zachowania okresowej wstrzemięźliwości. **Jednakże to opanowanie, w którym przejawia się czystość małżeńska, nie tylko nie przynosi szkody miłości małżeńskiej, lecz wyposaża ją w nowe ludzkie wartości**. Wymaga ono wprawdzie stałego wysiłku, ale **dzięki jego dobroczynnemu wpływowi małżonkowie rozwijają w sposób pełny swoją osobowość, wzbogacając się o wartości duchowe. (...)**

(...) Opanowanie to przynosi życiu rodzinnemu obfite owoce w postaci **harmonii i pokoju** oraz **pomaga w przezwyciężaniu innych jeszcze trudności, sprzyja trosce o współmałżonka i budzi dla niego szacunek, pomaga także małżonkom wyzbyć się egoizmu, sprzeciwiającego się prawdziwej miłości oraz wzmacnia w nich poczucie odpowiedzialności.** A wreszcie dzięki opanowaniu siebie **rodzice uzyskują głębszy i skuteczniejszy wpływ wychowawczy na potomstwo;** wtedy dzieci i młodzież dorastając właściwie oceniają prawdziwe, ludzkie wartości i spokojnie oraz prawidłowo rozwijają swoje duchowe i fizyczne siły.

Papież Paweł VI, Encyklika *Humanae vitae*, 21.

PODSTAWY NAUKOWE NPR



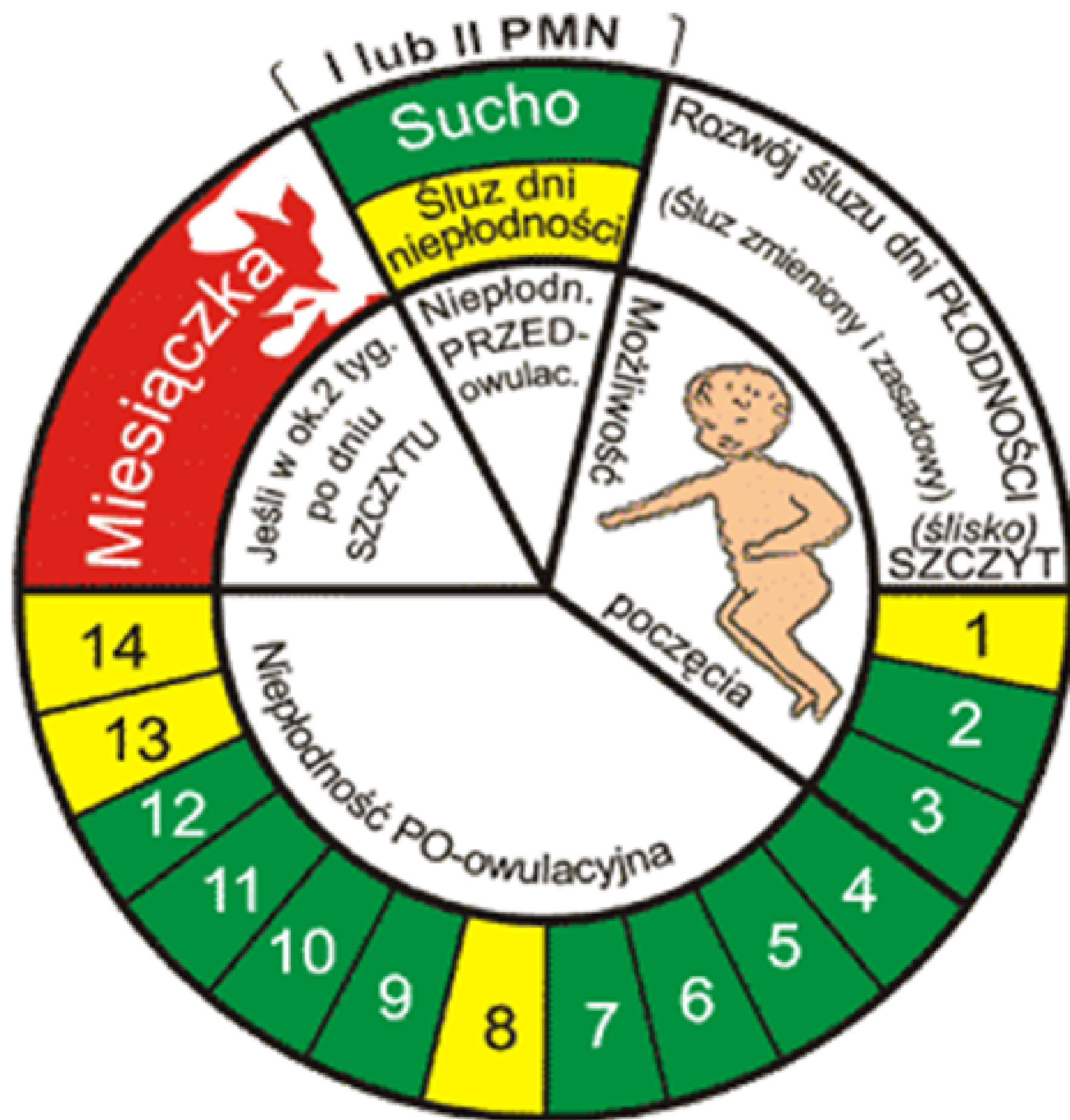
Metody NPR

- Metoda termiczna ścisła / rozszerzona
- Metoda rytmu (tzw. kalendarzyk małżeński)
- Metoda Billingsa
- Model Creighton
- Metody wieloskaźnikowe (objawowo-termiczne):
 - metoda Rötzera
 - metoda J. i S. Kippleyów CCL (The Couple to Couple League)
 - metoda tzw. angielska (objawowo termiczna podwójnego sprawdzenia)
 - metoda niemiecka
 - metoda polska

Badania prof. John J. Billingsa



- Prof. John J. Billings, lekarz neurolog (Melbourne)
- analiza metody termicznej **(lata 50-60 XX w)** - uznał ją za metodę statystyczną, ograniczoną
- badania nad objawem tzw. śluzu szyjkowego, obserwowanego w niektóre dni w przedstonku pochwy
- **uznanie ŚLUZU JAKO OBJAWU SPECYFICZNEGO (istotnego) w metodzie dla wyznaczania fazy płodności i niepłodności**
- **1976** – założył Ośrodek Badawczy i Studyjny Metody Owulacji (Australia)
- **1976** – założył Międzynarodowy Instytut Metody Owulacji Billingsa
- **1977** – powstała Światowa Organizacja Metody Owulacji Billingsa



Badania profesora Hilgers'a (USA). Naprotechnologia

- Prof. Thomas W. Hilgers (Omaha, Nebraska)
- W czasie studiów zafascynował się przesłaniem encykliki papieża Pawła VI *Humanae vitae* i potraktował je bardzo osobiście.
- **Od lat 80-tych XX w.** rozwija NaProTechnology – technologię naturalnej prokreacji
- Opracował **Creighton Model FertilityCare System** – model obserwacji wskaźników płodności polegający na modyfikacji i standaryzacji metody owulacyjnej Billingsa



- Udowodnił **spójność** (kompatybilność/ miarodajność/ równorzędność) **między obserwacjami** śluzu prowadzonymi przez kobietę **a badaniami laboratoryjnymi, USG.**

Tzw. (bio)wskaźniki płodności mogą być traktowane jako materiał badawczy i dowody naukowe

- Stworzył tzw. **naprotechologię** – metoda leczenia niepłodności, dla której **kluczowe znaczenie ma obserwacja naturalnego cyklu kobiety.**
Łączy informacje o płodności, które kobieta obserwuje z **naukową wiedzą medyczną i technologią.**

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	32	33	34	35			
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☉	☉	☉	☉	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
M	M	M	M	L	VL									☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉		
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
H	H	M	L	VL	VL									☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉		
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
M	H	H	M	L	VL									☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	
H	M	L	VL	VL	VL	VL	VL	VL	VL	VL	VL	VL	VL	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	

NIEPŁODNOŚĆ

PORONIENIE

NISKI POZIOM
PROGESTERONU

NIEPRAWIDŁOWE
KRWAWIENIE

Karta obserwacji w modelu Creighton

Prof. Rötzer (Wiedeń).

Metody objawowo - termiczne

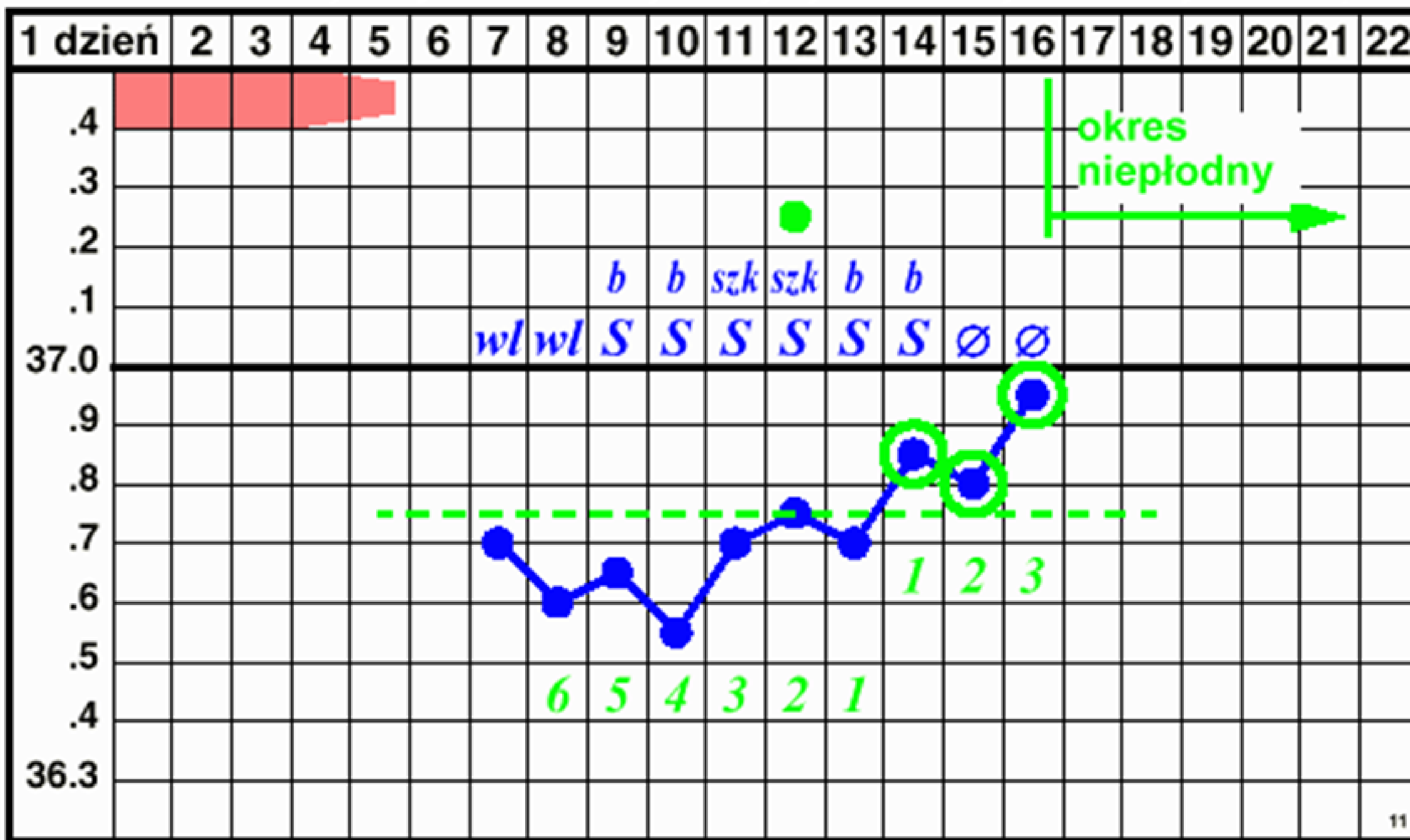


- postawił tezę w latach **60 XX w.**, że da się **połączyć wiedzę o zmianach temperatury ciała** w przebiegu cyklu miesięcznego **z wiedzą dotyczącą występowania różnego rodzaju śluzu szyjkowego**
- w **1986 r.** założył **Instytut Naturalnej Regulacji Poczęć** (skrót niemiecki: **INER**)
- swoją metodę, nazywaną w Polsce **metodą Rötzera**, sformułował ostatecznie w roku **1979 r.**, po 28 latach badań

Liczba obserwowanych cykli: *1*

Najkrótszy cykl: *25*

Najwcześn. wyższa temp. *14*

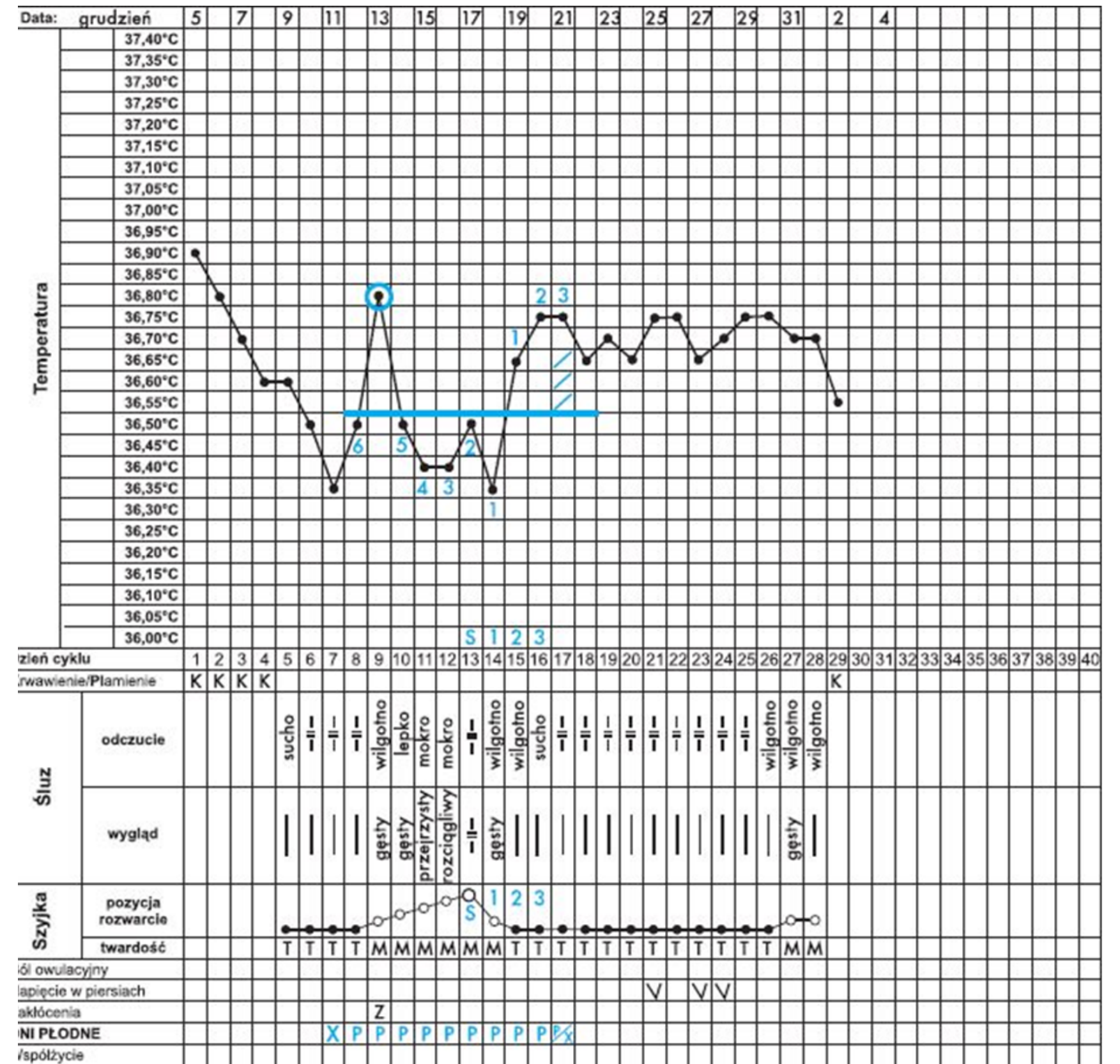


* METODA PODWÓJNEGO SPRAWDZENIA

- Jedna z odmian **metody objawowo-termicznej**
- Do wyznaczenia w cyklu początku i końca fazy płodności metoda podwójnego sprawdzenia wymaga zaobserwowania przez kobietę **minimum 2 głównych objawów: podstawowej temperatury ciała (PTC) śluzu szyjkowego lub szyjki.**
- Zasady metody zostały opracowane **na przełomie lat 70 i 80-tych** w Anglii w Queen Elizabeth Birmingham Maternity Hospital
- W Polsce została ona upowszechniona przez **Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny**

- Dodatkowo, w niektórych sytuacjach, przy wyznaczaniu początku fazy płodności stosuje się **obliczenia**, za podstawę których służą długości ostatnich kilku lub kilkunastu (w zależności od zastosowanej **reguły**) cykli.

- Metoda przewiduje także **wskazówki interpretacji dla cykli odbiegających od normy** lub wyjątkowo niepełnych obserwacji.



Dziękuję za uwagę!

Literatura:

- Billings E, Westmore A., Metoda Billingsa. Sterowanie płodnością bez pomocy środków farmakologicznych i mechanicznych, Warszawa 1986.
- Billings E.L., Billings J.J., Catarinich M., "Atlas metody owulacji Billingsa", Pallotinum, Poznań 1998
- Domżał-Drzewicka R. Gałęziowska E. (red.), „Nowoczesne metody rozpoznawania płodności. Wybrane zagadnienia”, Makmed, Lublin 2007.
- Dudziak U., Deluga A., „Naturalne planowanie rodziny. Wybrane zagadnienia”, Fundacja Nasza Przyszłość, Szczecinek 2006
- Fijałkowski W, „Ekologia rodziny”, wyd. Rubikon, Kraków 2011
- Kornas-Biela D, „Wokół początków ludzkiego życia”, IW PAX, Warszawa 2004
- Naturalne Planowanie Rodziny – zasady świadczenia usług, wyd. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Genewa, 1988.
- Naturalne planowanie rodziny Elżbieta Wójcik, wyd. INER 2011 – pełny przekaz metody w formie broszurowej.
- Naturalne Planowanie Rodziny, praca zb. pod red. Ks. W. Wieczorek, E. Flader, R. Krupa, J. Płońska, A. Zaremba, Lublin 2008.
- Nowoczesne metody rozpoznawania płodności. Wybrane zagadnienia, praca zb. pod red. R. Domżał-Drzewicka, E. Gałęziowska, Lublin 2007.
- Poradnictwo rodzinne w teorii i praktyce, praca zb. pod red. U. Dudziak, G. Koszałka, ks. J. Młyński, Kraków 2013.
- Szymański Z. (red.), „Płodność i planowanie rodziny. Kompendium dla pracowników służby zdrowia oraz instruktorów poradnictwa rodzinnego”, PAM, Szczecin 2004
- Troszyński M. (red.), „Rozpoznawanie Płodności” , Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny, Warszawa 2009.
- Rötzer J., Sztuka Planowania Rodziny, wyd. Vocatio 2005 – aktualna wersja podręcznika dla użytkowników metody.

Dokumenty i Nauczanie Kościoła

Paweł VI, Encyklika Humanae vitae.

Kard. Karol Wojtyła, Nauka encykliki Humanae vitae o miłości, w: Notificationes e curia Metropolitana Cracoviensi, nr 1-4 A.D. 1969.

Jan Paweł II, List do rodzin Gratissimam sane, 1994.

Jan Pawła II, Homilia wygłoszona w Zamościu 12 VI 1999r.