

FEEM

Isten hozott! Örülünk, hogy megajándékozod magad a FEMM-mel! A ciklusod követése és vezetése a táblázatban kulcsfontosságú ahhoz, hogy megértsd a tested működését és tudatos alakítója legyél az egészségednek. A FEMM elsősorban négy fő női nemi hormon működésére koncentrál, amelyek segítenek megérteni a benned zajló élettani folyamatokat. Ezek az FSH, az ösztrogén, az LH és a progeszteron. A táblázatvezetés segít megérteni ezen hormonok jeleit és mintázatait. Képes leszel egyre hatékonyabban megfigyelni az egészségedet, és elsajátítod azt a tudást, amellyel felismerhető a termékeny és terméketlen időszakok váltakozása a ciklus során.

A kliensek kötelezettségei:

- A három FEMM-konzultáción való részvétel.
- 3 cikluson át tartó táblázatvezetés – naponta. (Azt ajánljuk, ezen túl is váltsd napi szokássá a táblázatvezetést, hiszen rendkívül hasznos az egészséged és a termékenységed megfigyelésében.)
- Töltsd ki a FEMM Anamnézist. (Azon túl, hogy ezzel segíted az oktatód munkáját, abba is beleegyezel, hogy a FEMM-központ anonim módon felhasználja az adataid, és így segítse az oktatódat, hogy személyre szabott tanácsadással szolgálhasson neked. Természetesen igény szerint ezt visszautasíthatod.)
- Minden konzultáció alkalmával legyen nálad a táblázatod, amely segít tájékozódni a ciklusodban, és ennek birtokában megvitathatod a kérdéseidet az oktatóddal.
- Szorosan működj együtt a FEMM-oktatóddal, és bátran fordulj hozzá bármilyen kérdéssel.

Így hozhatod ki a legtöbbet a FEMM-ből:

Állíts be egy napi emlékeztetőt a táblázatvezetéshez, hogy lefekvés előtt mindig eszedbe jusson rögzíteni a megfigyeléseket. Használhatod a FEMM-applikáció beépített emlékeztetőjét, vagy egyszerű telefonos naptár-funkciót. Ha alvásidő előttre állítod be, akkor fel tudod jegyezni a legmagasabb ösztrogénszintre utaló (legtermékenyebb) megfigyelést az egész napi észlelésekből.

Ellenőrizd minél gyakrabban a méhnyaknyákot! Az ES-típusú nyák, valamint a naponta megfigyelt változások jelzik neked az aktuális hormonszintjeidet, és segítenek, hogy felismerd a ciklusod egyéni, rád jellemző mintázatát: a méhnyakból származó nyák gyakran nagyon hasonló minőségbeli jellemzőket mutat ciklusról ciklusra.

Figyeld meg és kövesd nyomon a különböző tüneteidet!

Fontos feljegyezni (a táblázat „note section” cellájában) minden fizikális tünetet, pl. fájdalom, fejfájás, fáradtság, pattanások, puffadás, erősebb érzelmek (hangulatingadozások), álmatlanság. Ezek a feljegyzések nagyban segítik az egészségügyi dolgozókat az esetleges problémák felismerésében. A napközbeni események, hatások (stressz, utazás, betegségek, gyógyszerek stb.) mind befolyásolhatják a ciklusodat, ezért ezeket mindenképp jegyezd fel magadnak, hiszen segíthetnek megérteni a lehetséges változásokat a ciklusodban. Bármilyen kérdéssel fordulj bizalommal a FEMM-oktatódhoz!

A táblázatvezetés kezdetben bonyolultnak tűnhet, ami teljesen természetes. Az oktatód ellát téged minden szükséges információval és támogatással.