

Diese Mappe ist nur im Zusammenhang mit dem Buch „Natürliche Empfängnisregelung“ von Josef Rötzer und Elisabeth Rötzer, erschienen im Herder Verlag, zu verwenden.

Die Stillzeit

Stillen ist die optimale Ernährung für das Baby. Je häufiger und länger (auch nachts) gestillt wird, desto länger wird der erste Eisprung unterdrückt. Bis zum Eintreten der ersten Menstruation können mit der Höhepunktsregel fruchtbare und unfruchtbare Tage bestimmt werden. Dies ist unabhängig davon, ob voll, teilweise oder gar nicht gestillt wird.

- Wird nach den unten aufgeführten Regeln voll gestillt, sind die ersten 12 Wochen nach der Geburt unfruchtbar. Die Höhepunktsregel gilt ab dem 85. Tag oder sobald eine der unten aufgeführten Regeln verletzt wird.
- Wird teilweise oder gar nicht gestillt, sind 6 Wochen nach der Geburt unfruchtbar. Die Höhepunktsregel gilt ab dem 43. Tag.

Wichtige Hinweise zur Auswertung

1. Blutungen ohne vorausgehende Temperaturhochlage sind wie Schleim zu bewerten.
2. Bei drei höheren Messungen weiter messen, da die Temperatur wieder sinken könnte und erneut Schleim auftreten kann.
3. Vor der ersten Menstruation ist ein Eisprung möglich!
4. Die erste Menstruation erkennt man an einer vorausgegangenen Temperaturhochlage (mind. 3 bzw. 4 höhere Messungen nach den im Buch angegebenen Regeln).

Volles Stillen nach den Regeln von Rötzer

1. Außer Muttermilch keine zusätzliche Nahrung und Flüssigkeit
2. Innerhalb von 24 Stunden 5-6-mal stillen.
3. Gesamtstilldauer in 24 Stunden mindestens 100 Minuten.
4. Eine Stillpause innerhalb von 24 Stunden darf nicht länger als 6-7 Stunden sein. Dies gilt auch für die Nacht.

3 Beispiele zur Höhepunktsregel:

	X								X
				●	1	2	3	↓	
		w	Ew	Ew	w				
∅	∅	S	S	S	S	∅	∅	∅	∅

									X
				●	1	2	3	↓	
	w	w	w	w					
∅	S	S	S	S	∅	∅	∅	∅	∅

									X
	X								
				●	1	2	3	↓	
∅	∅				∅	∅	∅	∅	∅

Sinn und Zweck der Stillmappe

Übersichtliche Zusammenfassung der Regeln für die Zeit nach der Entbindung.

Die Darstellung des Stillzyklus, der in der Regel bis zur ersten Menstruation über mehrere Blätter geht. Die einzelnen Blätter werden der Reihenfolge nach aneinandergelebt. Die entstehende Mappe kann dann zum Leporello gefaltet und auseinandergezogen werden.

Der wissenschaftlichen Arbeit über die Natürliche Empfängnisregelung kann ein wertvoller Dienst erwiesen werden, wenn die Zyklusblätter PERLE e.V. zur Verfügung gestellt werden. Falls auch vom Eintreten der Schwangerschaft eine Aufzeichnung vorliegt, bitten wir ebenso um die Zusendung dieses Zyklusblattes. Vielen Dank.

Bastelanleitung zur Stillmappe

Alle Blätter sind links mit einer Legende versehen, damit man sie einzeln ausfüllen kann.

Stillblatt 1: Ganz links in die gekennzeichnete Fläche einkleben. Bitte nur einen schmalen Streifen festkleben, damit rechts noch genug Platz für weitere Vorratsblätter bleibt.

Auf der Linie nach Tag 30 nach links falten.

Stillblatt 2: Den linken Rand einschließlich Legende bis zur Linie vor Tag 31 abschneiden. Tag 31 bündig an Tag 30 kleben.
Auf der Linie nach Tag 60 nach rechts falten.

Stillblatt 3 ff: Den linken Rand einschließlich Legende abschneiden und bündig an den letzten Tag des vorigen Blattes ankleben.
Auf der Linie des letzten Tages falten.