



Mètode simptotèrmic



Què és?

És el mètode natural de prevenció de l'embaràs més complet, ja que combina el registre de la durada del cicle amb l'exploració de la posició i consistència del coll de l'úter, l'observació de les característiques del moc cervical i el registre i valoració de les variacions de la temperatura basal durant el cicle ovàric.

Com funciona?

Es basa en l'observació de signes i símptomes naturals de les fases més fèrtils i menys fèrtils del cicle menstrual combinant el mètode del calendari amb el mètode mucotèrmic i la valoració de la posició i consistència del coll de l'úter. Actualment, es pot combinar amb dispositius digitals que analitzen unes hormones en orina que ajuden a identificar la fase fèrtil.

Quina n'és l'eficàcia real?

Per cada 100 dones que l'utilitzen durant un any, entre 90 i 98 no es queden embarassades.

Quins canvis pot tenir en la regla?

Cap, ja que no interfereix gens en la naturalesa del cicle ni utilitza cap substància que el pugui modificar.

Quant de temps tardarà a recuperar la fertilitat?

Aquest mètode no afecta la recuperació de la fertilitat, ja que es basa en l'observació del cicle, la qual cosa permet, d'altra banda, utilitzar el coneixement dels dies fèrtils per planificar els embarassos, si es vol així.

No l'has d'utilitzar si...

- No fas un entrenament previ que permeti conèixer bé el mètode i el funcionament de l'organisme propi.
- Estàs en alguna de les situacions següents:
 - malaltia o febre
 - infecció vaginal
 - lactància o etapa propera a la menopausa
 - treball per torns o estrès
 - cicles de son interromputs o excés de son
 - estàs sota l'efecte de begudes alcohòliques
 - estàs de viatge freqüentment
 - treball en diferents torns o horaris
 - trastorns ginecològics o pren determinats medicaments

Quins efectes adversos puc notar?

Cap, ja que és un mètode que es basa en l'observació dels signes de fertilitat, respectant la naturalesa dels cicles de cada dona.

Quins possibles avantatges té?

- Afavoreix l'autoconeixement del cicle ovàric i el seu funcionament.
- No té efectes secundaris.
- Facilita la participació i implicació de la parella en l'anticoncepció.
- És un mètode autònom i sense cost.

Quins possibles inconvenients té?

- No protegeix davant d'infeccions de transmissió sexual.
- Pot ser complex de complir pels períodes abstinència, que en algunes parelles poden ser molt llargs. No obstant això, aquest mètode es pot complementar amb un mètode de barrera.

Preu

No té cap més cost que l'esforç personal per conèixer-lo i entrenar-se; és millor si és amb l'ajuda d'assessorament especialitzat en aquest tipus de mètodes.



Mètode simptotèrmic



1. S'identifica el primer dia fèrtil en relació amb el conjunt d'aquests tres indicadors:
 - Mitjançant el seguiment de la durada en dies dels últims 6 a 12 cicles menstruals, al cicle més curt, en dies, s'hi resten 18 dies.
 - S'observen les característiques del moc cervical mitjançant els dits, paper higiènic o peça de roba interior per distingir entre moc poc fèrtil (f) i moc molt fèrtil (F):
 - El moc poc fèrtil (f) presenta un aspecte pastós, groguenc, blanc i enganxós.
 - Al contrari, el primer dia fèrtil (f) està marcat per la sensació d'un moc relliscós, lubricant, moll i d'aspecte filant, elàstic i transparent, que pot arribar a estirar-se fins als 2,5 cm sense trencar-se.
 - A partir de l'autopalpació de la cèrvix o coll uterí, s'ha d'observar la sensació que és més centrat, humit i tou, entre d'altres.
2. S'identifica l'últim dia fèrtil a partir del mesurament de la temperatura basal:
 - Cal portar un control gràfic mensual de la corba de temperatura en un full de registre quadriculat durant un mínim de 2 cicles menstruals consecutius, abans de poder-ne fer una interpretació fiable.
 - A l'inici del cicle ovàric, la temperatura sol oscil·lar entre els 36 °C i 36,6 °C; unes 25 hores després de l'ovulació, la temperatura augmenta bruscament d'entre 0,3 °C i 0,5°C, la qual es manté durant tres dies consecutius.
 - S'ha de mesurar la temperatura basal via rectal o vaginal (vies més precises que l'oral), a partir del cinquè dia del cicle menstrual, sempre a la mateixa hora, després d'un descans continuat de 6-8 hores i sense haver-se aixecat del llit ni menjat.
 - Es recomana no tenir relacions sexuals amb penetració o utilitzar un mètode de barrera des del primer dia de la menstruació fins que la temperatura corporal basal s'elevi durant 3 dies consecutius. El tercer dia d'elevació de la temperatura és el que es considera com a últim dia fèrtil.
 - Es poden mantenir relacions sexuals sense protecció a partir del quart dia de l'augment de la temperatura i fins al primer dia de la menstruació.
3. Es recomana evitar les relacions sexuals amb penetració sense protecció entre el primer i l'últim dia fèrtil.

Com l'he de dur a terme?

