



Mètode de la temperatura



Què és?

És un mètode anticonceptiu que permet determinar els dies fèrtils i infèrtils del cicle ovàric mitjançant l'augment de la temperatura basal per poder planificar així, en els dies infèrtils, les relacions sexuals.

Com funciona?

La temperatura corporal en la dona sol oscil·lar entre els 36 °C i 36,6 °C. A les 25 hores de la sortida de l'òvul de l'ovari, s'aprecia un augment brusc de la temperatura corporal basal d'entre 0,3 °C i 0,5 °C, que es manté durant tres dies, i marca l'inici de la fase infèril del cicle, que dura fins al primer dia de la menstruació següent.

En aquests dies es poden mantenir relacions sexuals sense protecció contraceptiva.

Quina n'és l'eficàcia real?

Per cada 100 dones que l'utilitzen durant un any, entre 75 i 88 no es queden embarassades.

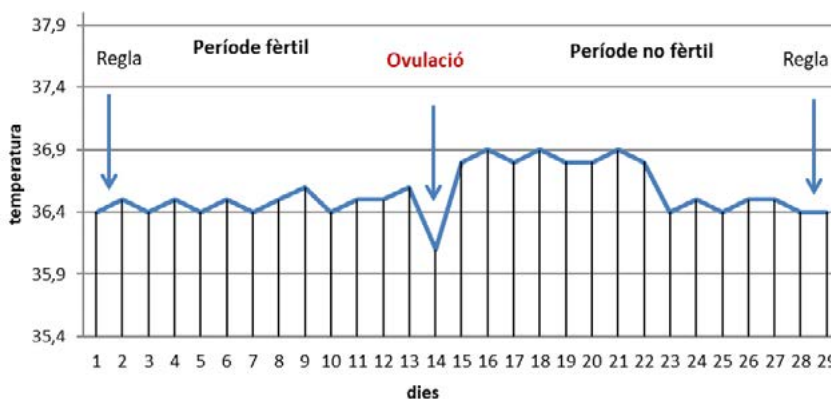
Quins canvis pot tenir en la regla?

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

Com l'he de dur a terme?

- 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 haver 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 (fase fèril).
- Es poden mantenir relacions sexuals sense protecció contraceptiva a partir del tercer dia de l'augment de la temperatura i fins al primer dia de la menstruació següent (fase infèril).
- Cal portar un control gràfic mensual de la corba de temperatura basal en un full de registre quadriculat durant un mínim de 2 cicles menstruals consecutius, abans de poder-ne fer una interpretació fiable

EXEMPLE





Mètode de la temperatura



Quant de temps tardaré 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 així es desitja.

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
 - 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
 - prens 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.

Preu

El termòmetre i l'esforç personal. Hi ha termòmetres al mercat que permeten una transmissió automàtica de dades de temperatura a una aplicació a través de Bluetooth. L'aplicació pot generar corbes de temperatura basal i analitzar de forma intel·ligent la menstruació, l'ovulació i les fases fèrtils de les dones.