



# Mètode mucotèrmic



<b>Què és?</b>	És un mètode de prevenció de l'embaràs basat en l'observació que combina dos mètodes naturals: d'una banda, l'observació de la variació de les característiques del moc cervical i, de l'altra, la variació de la temperatura basal al llarg del cicle.
<b>Com funciona?</b>	Utilitza dos mètodes combinats per determinar l'inici del període fèrtil de la dona: el seguiment de les característiques del moc cervical (mètode de Billings) i el coneixement exacte del final del període fèrtil (mètode de la temperatura basal).
<b>Quina n'és l'eficàcia real?</b>	Per cada 100 dones que l'utilitzen, entre 75 i 94 no es queden embarassades.
<b>Quins canvis pot tenir en la regla?</b>	Cap, ja que no interfereix gens en la naturalesa del cicle ni utilitza cap substància que el pugui modificar.
<b>Quant de temps tardarà a recuperar la fertilitat?</b>	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 coïts, si es vol així.
<b>No l'has d'utilitzar si...</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No fas un entrenament previ que permeti conèixer bé el mètode i el funcionament de l'organisme propi.</li><li>• Estàs en alguna d'aquestes situacions:<ul style="list-style-type: none"><li>• malaltia o febre</li><li>• infecció vaginal</li><li>• lactància o etapa propera a la menopausa</li><li>• treball per torns o estrès</li><li>• cicles de son interromputs o excés de son</li><li>• estàs sota l'efecte de begudes alcohòliques</li><li>• estàs de viatge freqüentment</li><li>• treball en diferents torns o horaris</li><li>• trastorns ginecològics</li><li>• prens determinats medicaments</li></ul></li></ul>
<b>Quins efectes adversos puc notar?</b>	Cap, ja que és un mètode que es basa en l'observació dels signes de fertilitat respectant la naturalesa dels cicles de cada dona.
<b>Quins possibles avantatges té?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afavoreix l'autoconeixement del cicle ovàric i el seu funcionament.</li><li>• No té efectes secundaris.</li><li>• Facilita la participació i implicació de la parella en l'anticoncepció.</li><li>• És un mètode autònom i sense cost.</li></ul>
<b>Quins possibles inconvenients té?</b>	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.
<b>Preu</b>	El preu del termòmetre. És un mètode que conleva esforç personal. Existen termómetros en el mercado que permiten una transmisión automática de datos de temperatura a una aplicación a través de Bluetooth. La aplicación puede generar curvas de la temperatura basal y analizar de forma inteligente la menstruación, la ovulación y las fases fértiles de las mujeres.



# Mètode mucotèrmic



1. S'han d'observar les característiques del moc cervical mitjançant els dits, paper higiènic o peça de roba interior i registrar-les en un gràfic o esquema, en què es distingeixi 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 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 (moc molt fèrtil o F).

2. Per reconèixer l'últim dia fèrtil, utilitzem el mètode 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 entre 0,3 °C i 0,5 °C, la qual es manté durant 3 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 contraceptiva a partir del quart dia de l'augment de la temperatura i fins al primer dia de la menstruació.

Com l'he de dur a terme?

3. Es recomana evitar les relacions sexuals amb penetració sense protecció contraceptiva entre el primer i últim dia fèrtil.

## EXEMPLE

