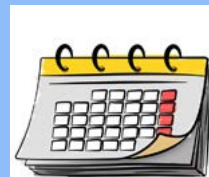




Mètode d'Ogino-Knaus



Què és?

És un mètode de prevenció de l'embaràs basat en l'observació de la durada del cicle menstrual. També és conegut com **mètode d'Ogino-Knaus**.

Com funciona?

Determina l'inici i el final del període fèrtil de la dona mitjançant el seguiment durant un any de la durada en dies dels últims 6 a 12 cicles menstruals.

Quina n'és l'eficàcia real?

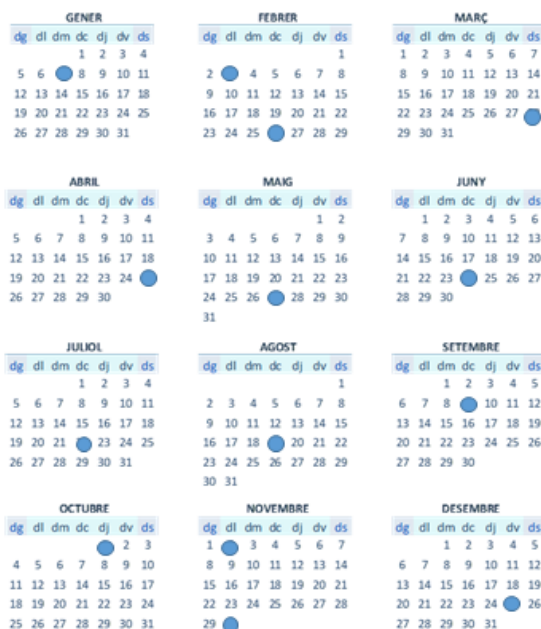
Per cada 100 dones que l'utilitzen durant un any, entre 76 i 86 no es queden embarassades.

Quins canvis puc tenir a la regla?

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

1. Es fa un seguiment durant un any de la durada en dies dels últims 12 cicles menstruals.
2. Una vegada identificat el cicle menstrual més curt i el més llarg, en dies:
 - es resten 18 dies al cicle més curt i s'obté el primer dia fèrtil
 - es resten 11 dies al cicle més llarg i s'obté l'últim dia fèrtil
3. Es recomana no mantenir relacions sexuals amb penetració sense protecció contraceptiva entre el primer i l'últim dia fèrtil.

Com l'he de dur a terme?



El tercer dia de l'inici del nou cicle és el dia en el que comença el període fèrtil. Per saber l'últim dia fèrtil, aquest s'ha de calcular segons la temperatura. Durant aquest període s'ha d'abstenir el coït si no es desitja un embaràs.



Mètode de ogino-knaus



Quant de temps tardaré a recuperar la fertilitat?	<p>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.</p>
No l'has d'utilitzar si...	<ul style="list-style-type: none">• No fas un entrenament previ que permeti conèixer bé el mètode i el funcionament de l'organisme propi.• Tens cicles ovàrics molt irregulars, ja que pot ser complicat posar-lo en pràctica.
Quins possibles avantatges té?	<ul style="list-style-type: none">• 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?	<ul style="list-style-type: none">• No protegeix davant d'infeccions de transmissió sexual.• Pot ser complex de complir pels períodes d'abstinència, que en algunes parelles poden ser molt llargs; no obstant això, aquest mètode es pot complementar amb un mètode de barrera.
Preu	<p>No té més cost que l'esforç personal per calcular i abstenir-se de tenir relacions sexuals els dies indicats.</p>