



Mètode ciclotèrmic



Què és?	És un mètode de prevenció de l'embaràs que combina dos mètodes naturals: d'una banda, l'observació de la durada del cicle i, de l'altra, la variació de la temperatura basal al llarg del cicle.
Com funciona?	Utilitza dos mètodes combinats, per determinar l'inici del període fèrtil de la dona: el seguiment de la durada en dies dels últims 6 a 12 cicles menstruals (mètode d' Ogino-Knaus , mètode del ritme o mètode del calendari) i el coneixement exacte del final del període fèrtil (mètode de la temperatura basal).
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 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 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 es vol així.
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.• Estàs en alguna de les situacions següents:<ul style="list-style-type: none">• malaltia o febre• infeccions vaginals• 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?	<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 abstinència, que en algunes parelles poden ser molt llargs. No obstant això, aquest mètode es pot complementar amb un mètode de barrera.
Preu	El termòmetre i l'esforç personal. Hi ha termòmetres al mercat que permeten una transmissió automàtica de les dades de temperatura a una aplicació a través de Bluetooth. L'aplicació pot generar corbes de temperatura basal i analitzar de manera intel·ligent la menstruació, l'ovulació i les fases fèrtils de les dones.

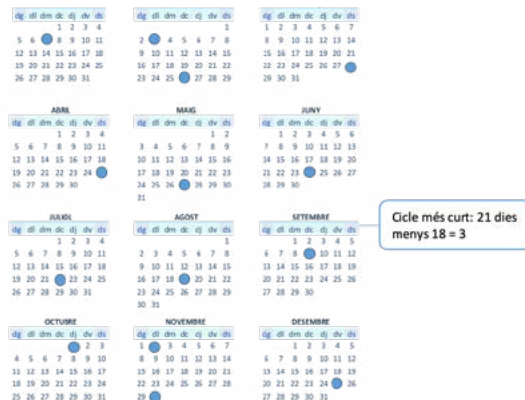


Mètode ciclotèrmic



1. 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, cosa que identifica el primer dia fèrtil.
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 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. El tercer dia d'elevació de la temperatura és l'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.
3. Es recomana evitar les 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.

EXEMPLE

