

## PRINCIPI DI BASE



Il mio corpo sono io, ascolto ciò che mi dice". Conoscerlo meglio significa scoprire la meraviglia che sono!

- **Obiettivi:**

Facilitare i tuoi registri giornalieri, per imparare l'auto-osservazione e scoprire la tua fertilità e i tuoi cicli (graduale stabilizzazione del ciclo dalla pubertà, profilo personale dei segni di fertilità, periodo dell'ovulazione, data prevista delle prossime mestruazioni, variazioni di umore e forma fisica legate ai cambiamenti ormonali, impatto di eventi specifici sul corso del ciclo, eventuali anomalie, ...).

- **Comme osservare me stessa:**

Cosa sento alla vulva senza guardare (SENSAZIONE): durante le attività quotidiane (camminata, scale, ...) o contraendo/rilasciando più volte il perineo (esercizio di Kegel).

Cosa vedo (OSSERVAZIONE) : ciò che fuoriesce dalla vulva, sulla biancheria intima, nei servizi igienici, sulla carta igienica (che posso piegare/svolgere per valutare l'elasticità di eventuali secrezioni). **Non cercare nulla all'interno della vagina.**

Attenzione: in caso di perdite anormali (sporche o maleodoranti) e/o dolore, prurito, piccole ferite vicino alla vulva, ecc., consultare un medico per non trascurare un'infezione (sessualmente trasmissibile o altro) che deve essere trattata rapidamente.

- **Comme annotare:**

**Osservazioni della giornata**: registrare il segno più fertile della giornata **ALLA SERA** (SENSAZIONE e OSSERVAZIONE).

Selezionare **Inizia un nuovo ciclo** il primo giorno delle mestruazioni, altrimenti continuare il ciclo in corso.

Tra le possibili note, #1 e #2 sono due tipi di eventi a tua scelta, sempre gli stessi, e → corrisponde a viaggio o orari insoliti (cambio fuso orario o ritardo nel coricarsi, lavoro notturno, notte interrotta,...). Si può anche annotare la temperatura corporea basale (presa ogni giorno alla stessa ora, prima di alzarsi) per osservare come aumenta nella seconda parte del ciclo.


- **Sintesi del ciclo:**

La scheda **Cicli** riassume il ciclo in una tabella, aggiungendo colori predefiniti, ma **che NON corrispondono a un'individuazione dei periodi fertili o infertili del ciclo.**

Cliccare su una riga consente di rileggere una nota o, con l'aiuto della tua guida, interpretare manualmente il ciclo (vedi la pagina successiva: **Guida avanzata** § 4).

- **Conservazione delle registrazioni:**

I dati appaiono solo sul tuo dispositivo (**cellulare perso = dati persi**).

Consiglio: **Esporta regolarmente i tuoi cicli in formato PDF** (pulsante ) , per l'archivarli su un computer (utile in seguito o in caso di consultazione medica), stamparli su carta o inviarli alla tua accompagnatrice.

**CONDIZIONI D'USO:** Ho letto i punti sopra e ho capito **che questa applicazione** mi aiuterà a registrare le mie osservazioni quotidiane durante i cicli mestruali, ma **non può in alcun modo essere sufficiente da sola per prevenire** (o favorire) **una gravidanza**. Capisco che se questo fosse il mio obiettivo, dovrei necessariamente seguire **una formazione approfondita con un'istruttrice specializzata** nel metodo naturale di regolazione delle nascite.