

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.










1- Basi scientifiche

L'auto-osservazione proposta qui è legata alla secrezione di muco (detto anche "muco cervicale") prodotto dalla cervice uterina e che fuoriesce dalla vulva. Le sue proprietà nel corso del ciclo sono state scoperte nel 1953 dal Dott. John Billings (medico australiano, pioniere dei metodi di auto-osservazione (BOM)), e poi studiate sua richiesta in modo scientifico da un team composto dai Dott. Evelyn Billings e lui stesso, Dott. Erik Odeblad (Professore, specialista in biofisica medica presso l'Università di Umea, Svezia), e Dott. James B. Brown (Professore di endocrinologia, Nuova Zelanda).





È raccomandato di NON cercare questo muco all'interno della vagina, ciò potrebbe falsare, inoltre, la sensazione. Tuttavia, in qualsiasi momento del ciclo, per identificare in modo affidabile le diverse fasi o il giorno apice, la SENSAZIONE ALLA VULVA PREVALE SULL'OSSERVAZIONE.

2- Comprendere l'osservazione del muco

1	Nessun muco osservato		
2	Opaco bianco o giallo; spesso, pastoso o grumoso; appiccicoso (non estensibile)		Muco di tipo non estrogenico
3	Opaco con trasparente; un po' estensibile		Muco di tipo intermedio, né chiaramente opaco e appiccicoso né chiaramente di tipo estrogenico. Corrisponde nella maggior parte dei casi a un inizio di cambiamento durante un'impennata estrogenica, ma può anche apparire subito, senza osservazioni precedenti.
4	Nuvoloso (bianco) a trasparente; elastico		Muco di tipo estrogenico, che può essere parzialmente bianco (bianco misto a trasparente). Chiaramente elastico.
5	Trasparente; filante (≈ bianco d'uovo) o molto fluido (≈ acqua)		Muco molto elastico che forma un filo, completamente trasparente, che può anche scorrere come un nastro d'acqua sulla vulva.
6	Deposito essiccato, bianco o giallo		Deposito asciutto nell'indumento intimo, in grande o piccola quantità. Può corrispondere a semplici perdite vaginali, ma anche a muco essiccato, motivo per cui viene considerato a priori come un muco osservato, fino a eventuale prova contraria dopo discussione con l'accompagnatrice (N.B. la distinzione tra i due è difficile).
Il muco da 3 a 5 (o anche 6) suggeriscono un'impronta estrogenica predominante (incipiente o stabilita) : <ul style="list-style-type: none"> • Impennata estrogenica pre-ovulatoria con o senza l'inizio dell'ovulazione • Episodio di predominanza estrogenica post-ovulatoria (a volte osservato a metà o alla fine della fase luteale) 			
7	Altra osservazione		In caso di dubbi sull'osservazione, o per qualsiasi osservazione insolita, che potrebbe essere qualcosa di diverso dal muco, o addirittura indicare un'infezione (sessualmente trasmissibile o meno)






3- Scheda Cicli (tabella riassuntiva, riepilogo del ciclo)

I colori della terza colonna (dopo la data), automatici in base alla combinazione scelta di sensazione alla vulva + osservazione del muco, vengono applicati **per impostazione predefinita in attesa della tua interpretazione manuale del ciclo** (vedi § 4):

- ☞ di default in **BLU** (colore acqua)  = presenza di umidità (nella **SENSAZIONE** o nell'**OSSERVAZIONE**)
 - ☞ di default in **GIALLO** (colore sabbia)  = Asciutto + muco di tipo non estrogenico (opaco non estensibile)
 - ☞ di default in **MARRONE** (colore terra)  = Asciutto + nessun muco visibile
 - ☞ di default **INCOLORE** = altre situazioni
 - ☞ con un « ? » = « Altra » sensazione o osservazione
 - ☞ **ROSSO SCURO**  = perdita di sangue evidente (mestruazioni o altro)
 - ☞ **ROSSO** = perdita di sangue meno abbondante (inizio/fine mestruazioni; altro)
 - ☞ **ROSSO PALLIDO** = tracce di sangue, rosse o brune
- N.B. qualsiasi presenza di sangue dà automaticamente la priorità al colore ROSSO.

4- Funzione *Analisi del ciclo*

La colonna ANALISI, duplicato della colonna automatica COLORE, consente l'interpretazione manuale del ciclo cliccando su una o più caselle da modificare. **Facoltativo**, lasciato al discernimento dell'accompagnatrice o per utenti avanzati.

- **Fiore**  : "apice" del ciclo = massima fertilità = ultimo giorno dell'umidità scivolosa durante la fase fertile = ovulazione imminente. Riconosciuto il giorno successivo, cioè *a posteriori*.
- **1, 2, 3**: giorni dopo il picco (o dopo un episodio di cambiamento nel PIB).
- **tratteggiato**  : periodi infertili (PIB pre-ovulatorio; periodo infertile della fase luteale).
- **BLU**  sensazione e osservazione tipiche di un'impennata estrogenica, che culmina o meno in un picco.
- **GIALLO**  : *Asciutto + opaco non elastico* o **altra situazione che suggerisce un profilo infertile di tipo secreto** (vedi "casi particolari").
- **MARRONE**  : *Asciutto + assenza di muco* o **altra situazione che suggerisce un profilo infertile di tipo non secreto**.

CASI PARTICOLARI:




Numerose caselle incolori poiché l'utilizzatrice non riesce mai a riconoscere le sensazioni (sensazione "*Non percepita*"). Se riesce ad orientarsi facilmente grazie a profili di secrezione molto caratteristici e marcati, potrebbe colorare le caselle in base solo al muco, ignorando la sensazione (pur continuando a esercitarsi nel percepirla): BLU per le impennate di muco estrogenico (estensibile a filamentoso), GIALLO per il muco non estrogenico (opaco non estensibile) e MARRONE per l'assenza di muco.

Caselle con un « ? » poiché l'utilizzatrice ha registrato "*Altro*" (sensazione o osservazione). La discussione* con l'accompagnatrice permetterà di precisare la natura di questa situazione "altro" e colorare la casella di conseguenza. *N.B. lo stesso vale per "*Deposito essiccato*", per distinguere le secrezioni vaginali dalle secrezioni di muco di un certo tipo o di un altro.

PIB pre-ovulatorio e tratteggiato: l'utilizzatrice con capacità avanzate di auto-osservazione potrebbe riuscire a riconoscere il suo PIB.

Ricordiamo: **PIB = Profilo Infertile di Base** = sequenza che non cambia giorno dopo giorno nel periodo pre-ovulatorio (sensazione e aspetto visivo che rimangono identici, testimoniando l'inattività cervicale).

Può essere di tipo:

- PIB non secretorio: **asciutto + nessun muco** (caselle marroni da tratteggiare ).
- PIB secretorio: **asciutto + muco opaco** (caselle gialle da tratteggiare) o sensazione di **umidità + muco opaco** (caselle blu per default a causa dell'umidità, che potrà colorare di giallo e tratteggiare ).
- N.B. Caso di un PIB **asciutto + deposito essiccato** (caselle incolori):
 - a) Il deposito essiccato è chiaramente identificato come:
 - muco essiccato: caselle incolori da colorare di giallo e da tratteggiare.
 - perdite vaginali essiccate (senza muco cervicale): caselle incolori da colorare di marrone e da tratteggiare.
 - b) Il deposito non è chiaramente identificato: lasciare incolore e tratteggiare. 

5- Scheda *Cronologia*

Riepiloga le colonne ANALISI di ogni ciclo. **Cliccare sul numero del ciclo** per accedere alla sua tabella *Riepilogo* e poterlo (ri)analizzare se necessario.

Il pulsante **Rimanda ciclo al ciclo precedente** consente di annullare la creazione errata di un nuovo ciclo, ad esempio quando una perdita di sangue è stata confusa con delle mestruazioni.
