

Metodi non ormonali

IL METODO SINTOTERMICO

— Uso quotidiano

— Gestione personale

— Nessuna influenza sulla mestruazione

— Nessun costo (eventuale costo legato alla formazione con personale esperto)

— Non influisce sull'allattamento

— Sicurezza medio alta

— **Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili**



COSS e FSL-TI

COME SI APPLICA?

La persona deve osservare i segnali del corpo relativi al periodo fertile del ciclo: la misurazione della temperatura basale, l'osservazione del muco cervicale, l'autopalpazione del collo dell'utero e tutti i parametri che accompagnano l'ovulazione (dolori addominali, tensione ai seni).

Esistono applicazioni che aiutano a raccogliere le diverse informazioni sul ciclo mestruale.

È consigliata una fase di apprendimento sotto la supervisione di una persona adeguatamente formata.

QUANDO CI SI DEVE PENSARE?

Questi parametri sono rilevati e annotati giornalmente.

COME FUNZIONA?

Le misure e i segnali menzionati sopra permettono di riconoscere il periodo fertile del ciclo. Durante quei giorni può essere utilizzato il preservativo o evitata la penetrazione vaginale.

È COMPATIBILE CON L'ALLATTAMENTO?

Non vi sono interferenze con l'allattamento, ma considerata la possibilità di cicli irregolari o amenorrea (mancanza di mestruazioni) legate all'allattamento, è più difficilmente praticabile senza il sostegno di una supervisione professionale iniziale.

