

BULETIN INFORMATIV nr. 17

PLANIFICAREA FAMILIALĂ: Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile. Metode bazate pe calendar

Informația pentru buletinele informative este selectată din publicația [OMS](#) “Planificare familială. Ghidul practic pentru furnizorii de servicii de planificare familială”, disponibilă în [engleză](#), [română](#) și [rusă](#) pe <http://www.sanatateafemeii.md/>

Subiectele Buletinului Informativ nr. 17:

- Ce sunt metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile?
- Eficiența metodei. Ratele sarcinii în utilizarea consecventă și corectă, și abținerea în perioada fertilă
- Efecte secundare, beneficii și riscuri pentru sănătate. Corectarea miturilor.
- Criteriile medicale de eligibilitate pentru metodele bazate pe calendar. Furnizarea metodei
- Explicarea modului de utilizare a metodelor bazate pe calendar: metoda zilelor standard, metoda calendarului.

Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile

Puncte cheie pentru furnizori și clienți

- **Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile necesită cooperarea partenerilor.** Cuplul trebuie să-și ia angajamentul să se abțină de la contactele sexuale sau să utilizeze o altă metodă în zilele fertile.
- **Necesită conștientizarea permanentă a modificărilor organismului sau ținerea evidenței zilelor, conform regulilor metodei specifice.**
- **Fără efecte secundare sau riscuri pentru sănătate.**

Ce sunt metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile?

- „Recunoașterea fertilității” înseamnă că o femeie știe să-și dea seama când începe și se termină perioada fertilă a ciclului ei menstrual. (Perioada fertilă este atunci când poate rămâne însărcinată.)
- Uneori este numită abținerea periodică sau planificare familială naturală.
- O femeie poate utiliza mai multe modalități, singure sau în combinație, pentru a-și da seama când începe și se termină perioada ei fertilă.
- *Metodele bazate pe calendar* implică ținerea evidenței zilelor ciclului menstrual pentru a identifica începutul și sfârșitul perioadei fertile.
 - Exemple: Metoda zilelor standard și metoda calendarului.
- *Metodele bazate pe simptome* depind de observarea semnelor fertilității.
 - Mucusul cervical: Atunci când o femeie vede sau simte secreții cervicale, poate fi fertilă. Poate simți doar o umiditate vaginală redusă.
 - Temperatura corporală bazală (TCB): Temperatura corporală a unei femei în condiții de repaus crește ușor după eliberarea unui ovul (ovulație), când ar putea rămâne însărcinată. Temperatura ei rămâne mai ridicată până la începutul următoarei sângerări lunare.

- Exemple: Metoda celor două zile, metoda temperaturii corporale bazale, metoda ovulației (cunoscută și sub denumirea de metoda Billings sau metoda mucusului cervical) și metoda simptomei.
- Acționează, în principal, prin ajutarea unei femei să știe când ar putea rămâne însărcinată. Cuplul previne sarcina prin evitarea contactului sexual vaginal neprotejat pe parcursul acestor zile fertile – de obicei prin abținerea sau prin utilizarea prezervativelor sau a diafragmei. Unele cupluri folosesc spermicide sau coitul întrerupt, dar acestea sunt printre metodele cel mai puțin eficiente.

Cât de eficiente sunt?

Eficiența depinde de utilizator: Riscul de sarcină este cel mai mare atunci când cuplurile întrețin relații sexuale în perioada fertilă, fără a utiliza și altă metodă.

- În cadrul utilizării obișnuite, aproximativ 25 de sarcini la 100 femei care utilizează abținerea periodică, pe parcursul primului an. (Nu se știe cum și-au identificat aceste femei perioada fertilă. Ratele sarcinii pentru majoritatea metodelor specifice bazate pe recunoașterea perioadei fertile în cadrul utilizării obișnuite nu sunt disponibile.) Aceasta înseamnă că, din fiecare 100 de femei care se bazează pe abținerea periodică, 75 nu vor rămâne însărcinate. Unele metode mai noi bazate pe recunoașterea perioadei fertile pot fi mai ușor de utilizat și, astfel, mai eficiente.
- Când sunt utilizate consecvent și corect, ratele sarcinii variază pentru diferite tipuri de metode bazate pe recunoașterea perioadei fertile (vezi tabelul de mai jos).
- În general, abținerea în timpul perioadelor fertile este mai eficientă decât utilizarea altei metode în timpul perioadelor fertile.



Ratele sarcinii în utilizarea consecventă și corectă și abținerea în perioada fertilă

Metoda	Sarcini la 100 de femei pe parcursul primului an
Metodele bazate pe calendar	
Metoda zilelor standard	5
Metoda calendarului	9
Metodele bazate pe simptome	
Metoda celor două zile	4
Metoda temperaturii corporale bazale	1
Metoda ovulației	3
Metoda simptomei	2

Revenirea fertilității după oprirea utilizării metodelor bazate pe recunoașterea perioadei fertile: Imediată
Protecția împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS): Nu protejează

Efecte secundare, beneficii și riscuri pentru sănătate

Efecte secundare

Niciunul

Beneficii pentru sănătate

Ajută la protecția împotriva:

- Riscurilor asociate sarcinii

Riscuri pentru sănătate

Niciunul

De ce spun unele femei că le plac metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile

- Nu au niciun efect secundar
- Nu necesită proceduri și, de obicei, nu necesită rezerve
- Ajută femeile să învețe despre organismul și fertilitatea lor
- Permit unor cupluri să respecte normele lor religioase sau culturale privind contracepția
- Pot fi utilizate pentru identificarea zilelor fertile atât de către femeile care doresc să rămână însărcinate, cât și de cele care doresc să evite sarcina

Corectarea miturilor

Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile:

- Pot fi foarte eficiente dacă sunt utilizate consecvent și corect.
- Nu necesită știință de carte sau educație superioară.
- Nu dăunează bărbaților care se abțin de la relații sexuale.
- Nu funcționează atunci când un cuplu greșește în privința momentului perioadei fertile, de exemplu dacă crede că apare în timpul sângerării lunare.

Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile la femeile cu HIV

- Femeile care sunt infectate cu HIV, au SIDA sau utilizează terapie antiretrovirală (ARV) pot utiliza în siguranță metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile.
- Îndemnați aceste femei să utilizeze prezervative împreună cu metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile. Utilizate consecvent și corect, prezervativele ajută la prevenirea transmiterii HIV și a altor ITS. De asemenea, prezervativele oferă și protecție contraceptivă suplimentară femeilor sub terapie ARV.

Cine poate utiliza metodele bazate pe calendar

Criteriile medicale de eligibilitate pentru metodele bazate pe calendar

Toate femeile pot utiliza metodele bazate pe calendar. Nicio afecțiune medicală nu previne utilizarea acestor metode, dar anumite afecțiuni pot îngreuna utilizarea lor eficientă.

Prudență înseamnă că poate fi necesară consiliere suplimentară sau specială pentru a asigura utilizarea corectă a metodei.

Amânare înseamnă că utilizarea unei anumite metode bazate pe recunoașterea perioadei fertile trebuie amânată până la evaluarea sau tratarea afecțiunii. Oferiți clienței o altă metodă pe care să o utilizeze până când poate începe metoda bazată pe calendar.

Folosiți *prudența* la metodele bazate pe calendar în următoarele situații:

- Ciclurile menstruale tocmai au început sau au devenit mai rare sau au încetat datorită vârstei mai avansate (Neregularitățile ciclului menstrual sunt frecvente la femeile tinere în primii câțiva ani după prima lor sângerare lunară și la femeile mai în vârstă, care se apropie de menopauză. Identificarea perioadei fertile poate fi dificilă.)

Amânați începerea metodelor bazate pe calendar în următoarele situații:

- A născut recent sau alăptează (*Amânați* până când a avut cel puțin 3 cicluri menstruale și ciclurile ei sunt din nou regulate. Folosiți *prudența* câteva luni după ce au revenit ciclurile regulate.)
- A avut recent un avort la cerere sau spontan (*Amânați* până la începerea următoarei sângerări lunare.)

- Sângerare vaginală neregulată

Folosiți *prudența* sau *amânați* începerea metodelor bazate pe calendar în următoarele situații:

- Administrarea oricăror medicamente care modifică dispoziția, cum ar fi terapiile pentru combaterea anxietății (cu excepția benzodiazepinelor), antidepresive (inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei, triciclici sau tetraciclici), utilizarea îndelungată a anumitor antibiotice sau utilizarea îndelungată a oricărui medicament antiinflamator nesteroidian (cum ar fi aspirina, ibuprofen sau paracetamol). Aceste medicamente pot întârzia ovulația.

Furnizarea metodelor bazate pe calendar

Inițierea metodei

Odată instruiți, o femeie sau un cuplu pot începe, de obicei, utilizarea metodelor bazate pe calendar în orice moment. Oferiți clienților care nu pot începe imediat o altă metodă, pe care să o utilizeze până când pot începe.

Situația femeii

Inițierea metodei

Situația femeii	Inițierea metodei
Are cicluri menstruale regulate	În orice zi a ciclului menstrual <ul style="list-style-type: none"> • Nu este necesar să aștepte începerea următoarei sângerări lunare.
Amenoree	<ul style="list-style-type: none"> • Amânați metodele bazate pe calendar până la revenirea sângerării lunare.
După naștere (indiferent dacă alăptează sau nu)	<ul style="list-style-type: none"> • Amânați metoda zilelor standard până când a avut 3 cicluri menstruale, din care ultimul a avut durata de 26-32 zile. • La femeile care alăptează, ciclurile regulate vor reveni mai târziu decât la cele care nu alăptează.
După avort spontan sau la cerere	<ul style="list-style-type: none"> • Amânați metoda zilelor standard până la începerea următoarei ei sângerări lunare, când poate începe dacă nu are nicio sângerare datorită lezării tractului genital.
Trecerea de la o metodă contraceptivă hormonală	<ul style="list-style-type: none"> • Amânați începerea metodei zilelor standard până la începerea următoarei ei sângerări lunare. • Dacă trece de la injectabile, amânați metoda zilelor standard cel puțin până când i s-ar fi administrat următoarea injecție, apoi inițiați-o la începutul următoarei ei sângerări lunare.
După utilizarea pilulelor pentru contracepția de urgență	<ul style="list-style-type: none"> • Amânați metoda zilelor standard până la începerea următoarei ei sângerări lunare.

Explicarea modului de utilizare a metodelor bazate pe calendar

Metoda zilelor standard

IMPORTANT: O femeie poate utiliza metoda zilelor standard dacă majoritatea ciclurilor ei menstruale au durata între 26 și 32 de zile. Dacă are mai mult de 2 cicluri mai lungi sau mai scurte pe parcursul unui an, metoda zilelor standard va fi mai puțin eficientă și ea poate dori să aleagă altă metodă.

Ținerea evidenței zilelor ciclului menstrual

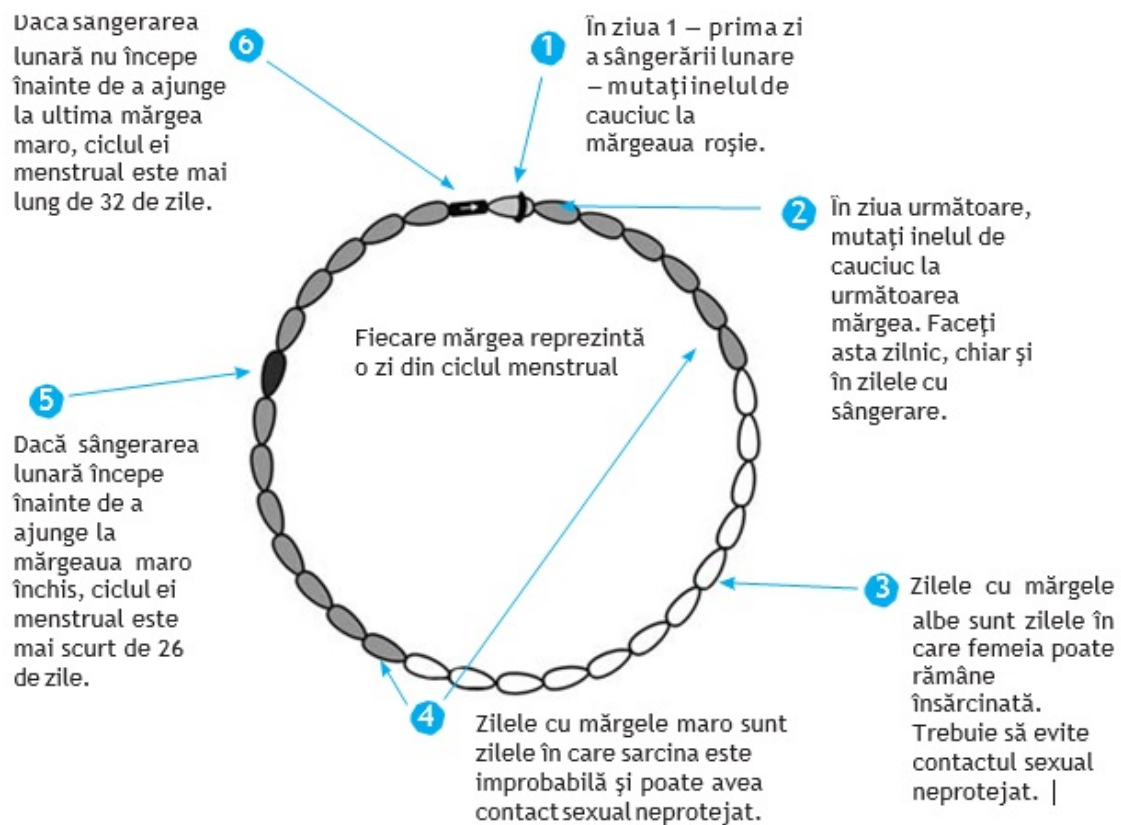
- O femeie ține evidența zilelor ciclului ei menstrual prin numărarea primei zile a sângerării lunare ca fiind ziua 1.

Evitarea contactului sexual neprotejat în zilele 8-19

- Pentru toate utilizatoarele metodei zilelor standard, zilele de la 8 până la 19 ale fiecărui ciclu sunt considerate zile fertile.
- Între zilele 8 și 19, cuplul evită contactul sexual vaginal neprotejat sau folosește prezervative sau o diafragmă. Pot folosi și coitul întrerupt sau spermicidele, dar acestea sunt mai puțin eficiente.
- Cuplul poate întreține relații sexuale neprotejate în toate celelalte zile ale ciclului – zilele 1 până la 7 de la începutul ciclului și din ziua 20 până la începerea următoarei ei sângerări lunare.

Utilizarea ajutoarelor pentru memorie, la nevoie

- Cuplul poate utiliza măregele (CycleBeads), un șirag de mărege codificat cu culori, care indică zilele fertile și nefertile ale unui ciclu, sau pot însemna un calendar sau să folosească alte ajutoare pentru memorie.



Metoda calendarului

Ținerea evidenței zilelor ciclului menstrual

- Înainte de a se baza pe această metodă, femeie înregistrează numărul zilelor din fiecare ciclu menstrual cel puțin timp de 6 luni. Prima zi a sângerării lunare este numărată întotdeauna ca ziua 1.

Estimarea perioadei fertile

- Femeia scade 18 din lungimea celui mai scurt ciclu înregistrat. Aceasta semnifică prima zi estimată a perioadei ei fertile. Apoi scade 11 zile din lungimea celui mai lung ciclu înregistrat. Aceasta semnifică ultima zi estimată a perioadei ei fertile.
-

Evitarea contactului sexual neprotejat pe parcursul zilelor fertile

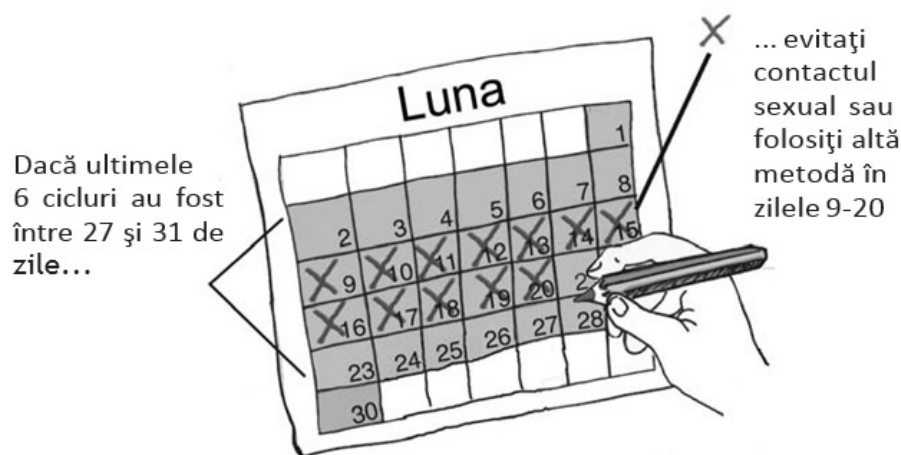
- Pe parcursul zilelor fertile, cuplul evită contactul sexual vaginal sau folosește prezervative sau o diafragmă. Pot folosi și coitul întrerupt sau spermicidele, dar acestea sunt mai puțin eficiente.

Actualizarea lunară a calculelor

- Ea actualizează lunar aceste calcule, folosind întotdeauna ciclurile din cele mai recente 6 luni.

Exemplu:

- Dacă cel mai scurt din ultimele ei 6 cicluri a fost de 27 de zile, $27 - 18 = 9$. Începe să evite contactul sexual neprotejat în ziua 9.
- Dacă cel mai lung din ultimele ei 6 cicluri a fost de 31 de zile, $31 - 11 = 20$. Poate avea din nou contact sexual neprotejat în ziua 21.
- Astfel, trebuie să evite contactul sexual neprotejat din ziua 9 până inclusiv în ziua 20 a ciclului ei.



Contacte CIDSR:

Chișinău, MD 2001, Moldova, str. Melestiu 20, Et 5, Spitalul Clinic Municipal nr. 1
Tel.: + 373 22355072 Mob: + 373 60903782 / + 373 78306973
Fax: + 373 22355073 Linia fierbinte: 0800 088 08
E-mail: cidsr2012@gmail.com cidsr@ms.md
Web: www.sanatateaafemeii.md www.avort.md



Guvernul Republicii Moldova

Ministerul Sănătății

Centrul de Instruire
în Domeniul Sănătății
Reproductive
CIDSR

