

BULETIN INFORMATIV nr. 18

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

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. 18:

- Criteriile medicale de eligibilitate pentru metodele bazate pe simptome. Furnizarea metodei.
- Explicarea modului de utilizare a metodelor bazate pe simptome.
- Metoda celor 2 zile.
- Metoda temperaturii corporale bazale.
- Metoda ovulației.
- Metoda simptomei.
- Managementul problemelor ale metodelor bazate pe recunoașterea perioadei fertile.

Cine poate utiliza metodele bazate pe simptome

Criteriile medicale de eligibilitate pentru metodele bazate pe simptome

Toate femeile pot utiliza metodele bazate pe simptome. 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 simptome.

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

- A avut recent un avort la cerere sau spontan
- 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.)
- O afecțiune cronică, care îi crește temperatura corporală (pentru metoda temperaturii corporale bazale și cea simptomei)

Amânați începerea metodelor bazate pe simptome în următoarele situații:

- A născut recent sau alăptează (Amânați până când au revenit secrețiile normale – de obicei cel puțin 6 luni după naștere pentru femeile care alăptează și cel puțin 4 luni după naștere pentru femeile care nu alăptează. Timp de câteva luni după revenirea ciclurilor regulate, folosiți cu prudență.)

- O afecțiune acută, care îi crește temperatura corporală (pentru metoda temperaturii corporale bazale și cea simptotermică)
- Sângerare vaginală neregulată
- Scurgere anormală din vagin

Folosiți *prudența* sau *amânați* începerea metodelor bazate pe simptome 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 simptome

Inițierea metodei

Odată instruiți, o femeie sau un cuplu pot începe, de obicei, utilizarea metodelor bazate pe simptome în orice moment. Femeile care nu utilizează o metodă contraceptivă hormonală pot exersa monitorizarea semnelor fertilității lor înainte de a începe să folosească metodele bazate pe simptome. Oferiți clienților care nu pot începe imediat o altă metodă, pe care să o utilizeze până când pot începe.

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"> • Poate începe metodele bazate pe simptome de îndată ce i-au revenit secrețiile normale. • La femeile care alăptează, secrețiile normale vor reveni mai târziu decât la cele care nu alăptează.
După avort spontan sau la cerere	<ul style="list-style-type: none"> • Poate începe imediat metodele bazate pe simptome, cu consiliere și sprijin speciale, dacă nu are secreții legate de infecție sau sângerare datorită lezării tractului genital.
Trecerea de la o metodă contraceptivă hormonală	<ul style="list-style-type: none"> • Poate începe metodele bazate pe simptome în următorul ciclu menstrual după oprirea utilizării unei metode hormonale.
După utilizarea pilulelor pentru contracepția de urgență	<ul style="list-style-type: none"> • Poate începe metodele bazate pe simptome de îndată ce i-au revenit secrețiile normale.

Explicarea modului de utilizare a metodelor bazate pe simptome

Metoda celor două zile

IMPORTANT: Dacă o femeie are o infecție vaginală sau altă afecțiune care modifică mucusul cervical, metoda celor două zile va fi dificil de utilizat.

Verificarea secrețiilor



- Femeia verifică secrețiile cervicale în fiecare după-amiază și/sau seară, pe degete, lenjeria intimă sau hârtia igienică sau prin senzația de umezeală în interiorul sau în jurul vaginului.
- Imediat ce remarcă orice secreții de orice tip, culoare sau consistență, se consideră fertilă în acea zi și în ziua următoare.

Evitarea contactului sexual sau utilizarea altei metode contraceptive pe parcursul zilelor fertile

- Cuplul evită contactul sexual vaginal sau folosește prezervative sau o diafragmă în fiecare zi cu secreții și în fiecare zi care urmează unei zile cu secreții. Pot folosi și coitul întrerupt sau spermicide, dar acestea sunt mai puțin eficiente.

Reluarea contactului sexual neprotejat după două zile uscate

- Cuplul poate avea din nou relații sexuale neprotejate după ce femeia a avut două zile uscate (zile fără niciun fel de secreții) la rând.

Metoda temperaturii corporale bazale (TCB)

IMPORTANT: Dacă o femeie are febră sau alte modificări ale temperaturii corporale, metoda TCB va fi dificil de utilizat.

Măsurarea zilnică a temperaturii corporale

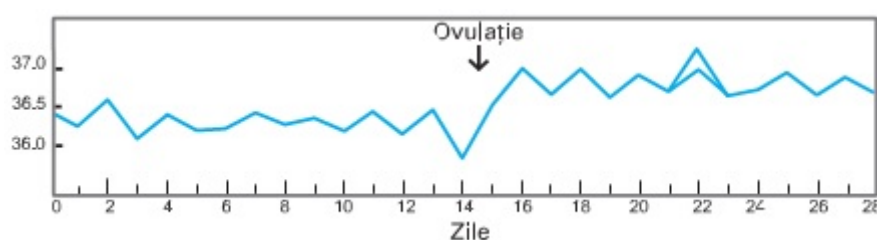
- Femeia își măsoară temperatura corporală la aceeași oră în fiecare dimineață înainte de a se ridica din pat și înainte de a mânca ceva. Își înregistrează temperatura pe un grafic special.
- Așteaptă ca temperatura ei să crească ușor – cu 0,2^o până la 0,5^oC – imediat după ovulație (de obicei aproximativ la jumătatea ciclului menstrual).

Evitarea contactului sexual sau utilizarea altei metode contraceptive până trec 3 zile după creșterea temperaturii

- Cuplul evită contactul sexual vaginal sau folosește prezervative sau o diafragmă din prima zi a sângerării lunare până trec 3 zile după ce temperatura femeii a crescut peste temperatura obișnuită. Pot folosi și coitul întrerupt sau spermicide, dar acestea sunt mai puțin eficiente.

Reluarea contactului sexual neprotejat până la începerea următoarei sângerări lunare

- Când temperatura femeii a crescut peste temperatura ei obișnuită și a rămas crescută timp de 3 zile întregi, ovulația a avut loc și perioada fertilă a trecut.
- Cuplul poate avea din nou relații sexuale neprotejate din ziua a 4-a până la începerea următoarei ei sângerări lunare.



Metoda ovulației

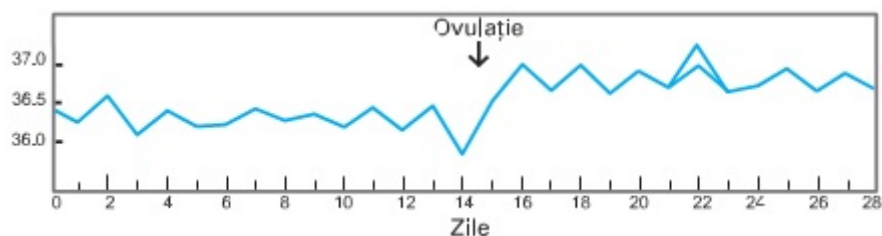
IMPORTANT: Dacă o femeie are o infecție vaginală sau altă afecțiune care modifică mucusul cervical, această metodă poate fi dificil de utilizat.

Verificarea zilnică a secrețiilor cervicale	<ul style="list-style-type: none">Femeia verifică zilnic orice secreții cervicale pe degete, lenjeria intimă sau hârtia igienică sau prin senzația de umezeală în interiorul sau în jurul vaginului.
Evitarea contactului sexual neprotejat în zilele cu sângerare lunară abundentă	<ul style="list-style-type: none">Ovulația poate surveni devreme în ciclu, pe parcursul ultimelor zile ale sângerării lunare, iar sângerarea abundentă ar putea face dificilă observarea mucusului.
Reluarea contactului sexual neprotejat până la începerea secrețiilor	<ul style="list-style-type: none">Cuplul poate avea relații sexuale neprotejate între sfârșitul sângerării lunare și începutul secrețiilor, dar nu în 2 zile la rând. (Evitarea contactului sexual în cea de-a doua zi acordă timp pentru ca sperma să dispară, iar mucusul cervical să fie observat).Este recomandat să întrețină relații sexuale seara, după ce femeia a fost în ortostatism cel puțin pentru câteva ore și a putut să-și verifice mucusul cervical.
Evitarea contactului sexual neprotejat când încep secrețiile și până la 4 zile după „ziua de vârf”	<ul style="list-style-type: none">De îndată ce observă orice secreții, se consideră fertilă și evită contactul sexual neprotejat.Continuă să-și verifice zilnic secrețiile cervicale. Secrețiile au o „zi de vârf” – ultima zi în care sunt clare, alunecoase, elastice și umede. Va ști că a trecut atunci când, în ziua următoare, secrețiile ei sunt lipicioase sau uscate, sau nu are niciun fel de secreții. Continuă să se considere fertilă timp de 3 zile după „ziua de vârf” și evită contactul sexual neprotejat.
Reluarea contactului sexual neprotejat	<ul style="list-style-type: none">Cuplul poate avea din nou relații sexuale neprotejate din ziua a 4-a de după ziua de vârf și până când începe următoarea ei sângerare lunară.



Metoda simptomei (temperatura corporală bazală + secrețiile cervicale + alte semne ale fertilității)

Evitarea contactului sexual neprotejat pe parcursul zilelor fertile	<ul style="list-style-type: none">Utilizatoarele identifică zilele fertile și nefertile prin combinarea instrucțiunilor metodei TCB și ale metodei ovulației.Femeile pot identifica perioada fertilă și prin alte semne, cum ar fi tensiunea la nivelul sânilor și durerea ovulatorie (durere sau crampe în abdomenul inferior în jurul perioadei ovulației).Cuplul evită contactul sexual neprotejat între prima zi a sângerării lunare și fie a patra zi după secrețiile cervicale de vârf, fie a treia zi întregă după creșterea temperaturii (TCB), oricare se întâmplă mai târziu.Unele femei care folosesc această metodă întrețin relații sexuale neprotejate între sfârșitul sângerării menstruale lunare și începutul secrețiilor, dar nu în 2 zile la rând.
--	--



Oferirea de suport utilizatoarei

„Reveniți oricând”: Motive pentru a reveni

Nu este necesară nicio vizită de urmărire de rutină. Furnizorii trebuie să invite o femeie sau un cuplu pentru a se întâlni cu ei de câteva ori pe parcursul primelor câteva cicluri, dacă vor mai mult ajutor. Asigurați fiecare clientă că poate reveni oricând – de exemplu, dacă are probleme, întrebări sau dorește altă metodă, are orice modificare majoră a stării ei de sănătate sau crede că ar putea fi însărcinată. De asemenea, dacă:

- Întâmpină dificultăți în identificarea zilelor ei fertile.
- Întâmpină dificultăți în evitarea contactului sexual sau utilizarea altei metode în zilele fertile. De exemplu, partenerul ei nu cooperează.

Ajutarea clientelor care continuă utilizarea

Ajutarea clientelor la orice vizită

1. Întrebați clientele cum se descurcă cu metoda și dacă sunt mulțumite. Întrebați dacă au vreo întrebare sau orice de discutat.
2. Întrebați, în mod deosebit, dacă le este dificil să își identifice zilele fertile sau nu reușesc să evite contactul sexual neprotejat în perioada fertilă.
3. Verificați dacă cuplul utilizează metoda corect. Revedeți observațiile sau înregistrările semnelor fertilității. Dacă este necesar, planificați o altă vizită.
4. Întrebați o clientă pe termen lung dacă a avut vreo nouă problemă de sănătate de la ultima vizită. Tratați problemele în mod corespunzător.
5. Întrebați o clientă pe termen lung despre schimbările majore din viață care îi pot afecta necesitățile – în mod deosebit planuri de a avea copii și riscul ITS/HIV. Urmăriți-o în funcție de necesități.

Managementul problemelor

Probleme de utilizare

- Problemele legate de metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile afectează satisfacția femeilor și utilizarea metodei. Ele merită atenția furnizorului. Dacă clienta declară că are vreo problemă, ascultați-i îngrijorările și sfătuiți-o.
- Oferiți-vă să ajutați clienta să aleagă altă metodă – acum, dacă dorește sau dacă problemele nu pot fi rezolvate.

Incapacitatea de a se abține de la contact sexual pe parcursul perioadei fertile

- Discutați deschis problema împreună cu cuplul și ajutați-i să se simtă relaxați, nu stânjeniți.
- Discutați despre posibilitatea folosirii prezervativelor, diafragmei, coitului întrerupt, spermicidelor sau contactului sexual fără sex vaginal pe parcursul perioadei fertile.
- Dacă a avut relații sexuale neprotejate în ultimele 5 zile, poate lua în considerare PCU

Metodele bazate pe calendar

Ciclurile sunt în afara intervalului de 26-32 de zile la utilizatoarele metodei zilelor standard

- Dacă are 2 sau mai multe cicluri în afara intervalului de 26-32 de zile pe parcursul oricăror 12 luni, sugerați-i să utilizeze metoda calendarului sau o metodă bazată pe simptome.

Cicluri menstruale foarte neregulate în rândul utilizatoarelor metodelor bazate pe calendar

- Sugerați-i să utilizeze o metodă bazată pe simptome.

Metodele bazate pe simptome

Dificultate în recunoașterea diverselor tipuri de secreții pentru metoda ovulației

- Consiliați clienta și ajutați-o să învețe cum să interpreteze secrețiile cervicale.
- Sugerați-i să utilizeze metoda celor două zile, care nu necesită ca utilizatoarea să facă diferența între tipurile de secreții.

Dificultate în recunoașterea prezenței secrețiilor pentru metoda ovulației sau metoda celor două zile

- Furnizați sprijin suplimentar privind modul de recunoaștere a secrețiilor.
- Sugerați-i să utilizeze o metodă bazată pe calendar.

Contacte CIDSР:

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: cidsr2013@gmail.com cidsr@ms.md
Web: www.sanataateafemell.md www.avort.md



Guvernul Republicii Moldova

Ministerul Sănătății

Centrul de Instruire
în Domeniul Sănătății
Reproductive
CIDSР

