

IL METODO SINTOTERMICO

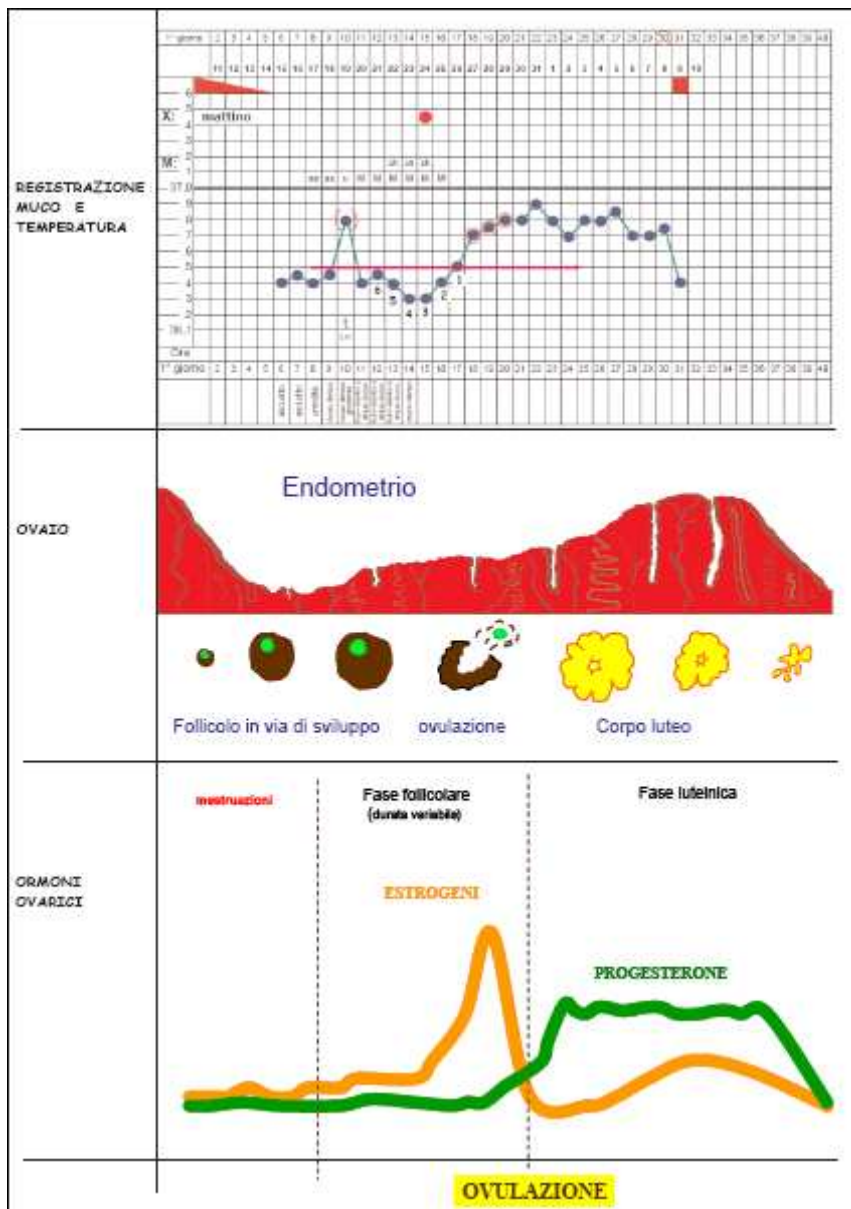
Il metodo sintotermico si fonda sull'osservazione non di un solo, ma di un insieme di effetti fisiologici prodotti dagli ormoni ovarici (estrogeni e progesterone) durante il ciclo mestruale.

Dopo la mestruazione la donna inizia a registrare la temperatura corporea basale (rettale, vaginale od orale). Giorno dopo giorno essa vedrà che alla curva di temperatura, stabile su un certo livello, si affiancherà una perdita di muco, che diventerà sempre più filante ed acquoso, simile alla chiara d'uovo crudo (muco di tipo più fertile), per poi scomparire.

Contemporaneamente, o subito dopo gli ultimi giorni di questo tipo di muco, la temperatura si muoverà dal suo livello e si alzerà di qualche decimo di grado fino a dare una curva bifasica (costituita da una iniziale fase bassa e da una successiva fase alta).

La comparsa del muco che si fa via via somigliante alla chiara d'uovo crudo indica che gli estrogeni si stanno alzando nel sangue, perché prodotti in quantità crescente dall'ovaio. A questo aumento degli estrogeni solitamente consegue l'ovulazione.

Il rialzo della temperatura è invece un segnale dell'aumento del progesterone, il secondo ormone in ordine cronologico del ciclo ovarico. Questo rialzo termico è un indicatore a posteriori dell'avvenuta ovulazione.



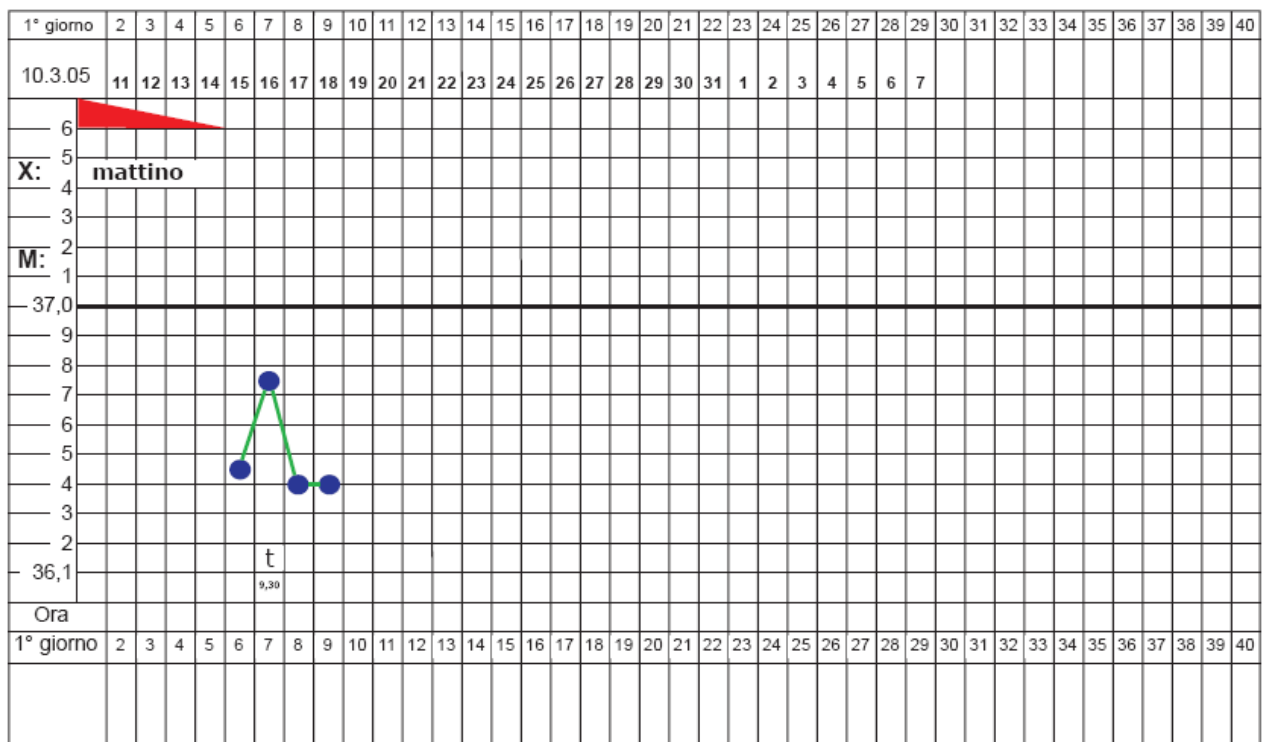
La temperatura

Quando la mestruazione è terminata, si deve iniziare la misurazione della temperatura (è comunque utile iniziare dal 4° giorno del ciclo se il flusso è ridotto).

Come si fa:

- si usa un normale termometro a mercurio utilizzato per misurare la febbre (da preferire ai termometri digitali);
- si misura al mattino, come prima azione che si deve compiere quando ci si sveglia;
- si misura sempre alla stessa ora, preferibilmente dalle 6.00 alle 8.00, per 5 minuti (quando si cambia orario è necessario apporre una annotazione nella parte inferiore della tabella, alla voce “ora”);
- va misurata in una cavità naturale: rettale, vaginale od orale (durante tutto il ciclo va misurata sempre allo stesso modo);
- vanno segnati sulla tabella (parte inferiore) i fattori di disturbo della temperatura, es: a letto tardi (t), quando si prendono degli alcoolici (alc), quando ci si alza spesso di notte (l), malattie o farmaci, ma anche fattori di stress fisico e psichico, viaggi, vaccinazioni, etc.

Tabella n. 3



Come si registra

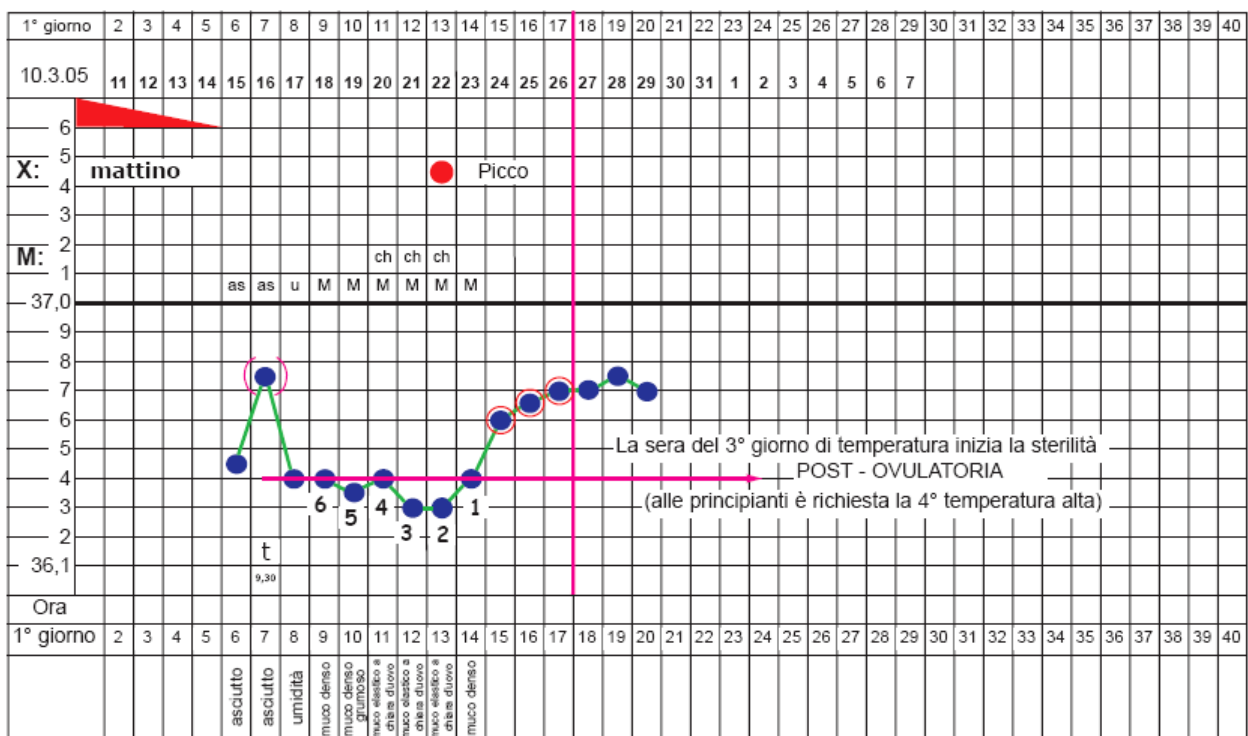
E' molto importante descrivere, nella parte inferiore della tabella, le caratteristiche con le quali il muco si presenta. Infatti è possibile notare, dalla descrizione della tabella n. 5, che il muco, da denso, grumoso (M). è diventato elastico, a chiara d'uovo (Mch) per poi ritornare ad essere di nuovo muco denso (M).

Durante i giorni in cui il muco si presenta come muco ch (Mch), cioè muco ad alta qualità, è possibile la presenza di una sensazione di bagnato all'esterno.

L'ultimo giorno di muco ad alta qualità è definito come giorno di "PICCO" e va contrassegnato con il simbolo "•" (punto evidente ad apporre sopra il simbolo del muco).

La tabella n. 6 costituisce un buon esempio di interpretazione del ciclo e contiene annotazioni sul muco e sulla temperatura sufficienti ad individuare la fase sterile post-ovulatoria.

Tabella n. 6



Ne diamo di seguito una lettura analitica.

- picco del muco 13° giorno
- primo rialzo termico dopo il picco del muco 15° giorno
- secondo rialzo termico dopo il picco del muco 16° giorno
- terzo rialzo termico dopo il picco del muco 17° giorno
- 6 temperatura basse 14°-13°-12°-11°-10°-9° giorno
- linea di base tracciata sulla punta più alta delle 6 temperature basse = 36,4° C
- inizio della fase sterile post-ovulatoria = sera della 3° temperatura alta (17° giorno del ciclo) dopo il picco del muco (13° giorno) a condizione che questa 3° temperatura sia più alta di almeno 2 decimi di grado rispetto alla linea di base o alla punta più alta delle 6 temperature basse. Nel caso in cui la 3° temperatura non abbia raggiunto il rialzo termico richiesto (almeno 2 decimi di grado) si attende una 4° temperatura alta dopo il picco, in cui il rialzo termico

richiesto può essere anche di 1 solo decimo di grado superiore alla punto più alta delle 6 temperature basse.

Per determinare il periodo sterile pre-ovulatorio, sono necessari più cicli (almeno 12) di autosservazione per poter usufruire di alcune regole matematiche che sono indicate nel testo di Roetzer.

Alle principianti consigliamo di seguire le “regole per le principianti” appositamente predisposte.

Nota: coloro che desiderano imparare il metodo sintotermico consigliamo di rivolgersi ad un'insegnante esperta del metodo sintotermico di Rötzer, assicurandosi che questa insegnante si sia diplomata presso un centro autorizzato alla sua diffusione dall'Istituto per l'Educazione alla Sessualità e alla Fertilità INER-Italia.

Attraverso l'insegnante otterrete le informazioni necessarie per un adeguato apprendimento. Sarà suo compito seguire le coppie o le donne fino alla completa autonomia d'uso del metodo.

L'insegnante resterà sempre un punto di riferimento al quale una donna o una coppia può rivolgersi per chiarire dubbi o difficoltà interpretazione del ciclo.