

	MINISTERUL SĂNĂTĂȚII, MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE AL REPUBLICII MOLDOVA	Protocol clinic standardizat pentru medicii de familie și medicii obstetricieni-ginecologi METODELE BAZATE PE RECUNOAȘTEREA PERIOADEI FERTILE
--	---	--

Consiliați clienta pentru ca ea să poată lua decizii informate cu respectarea drepturilor generale umane: dreptul la informare și la libertatea de exprimare, dreptul la sănătate, dreptul la respectarea vieții private, dreptul de a decide dacă doresc, când doresc și cât de des doresc să aibă copii.

1. NOȚIUNI GENERALE

„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, acestea sunt bazate pe calendar și pe simptome, care sunt determinate de modificările nivelurilor estrogenului și progesteronului pe parcursul ciclului menstrual.

Metodele bazate pe calendar implică ținerea evidenței zilelor ciclului menstrual pentru a identifica începutul și sfârșitul perioadei fertile (ex. Metoda zilelor standard și metoda calendarului).

Metodele bazate pe simptome depind de observarea semnelor fertilității (ex. Metoda celor 2 zile, a temperaturii corporale bazale, ovulației și simptome termice).

Mecanism de acțiune: 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 abținere sau prin utilizarea prezervativelor sau a diafragmei. Unele cupluri folosesc spermicide sau coitul întrerupt, dar acestea sunt printre metodele cel mai puțin eficiente.

Revenirea fertilității după oprirea utilizării metodei: imediat.

Protecția împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală: Nu protejează.

2. EFICIENȚA METODEI

Eficiența depinde de utilizatoare: 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, survin aproximativ 15 sarcini la 100 femei care utilizează abținerea periodică, pe parcursul primului an. Aceasta înseamnă că, din fiecare 100 de femei care se bazează pe abținerea periodică, 85 nu vor rămâne însărcinate. Unele metode mai noi, bazate pe recunoașterea perioadei fertile pot fi mai ușor de utilizat și, astfel, mai eficiente (metoda zilelor standard și metoda celor două zile). Când sunt utilizate consecvent și corect, ratele sarcinii variază pentru diferite tipuri de metode bazate pe recunoașterea perioadei fertile (vezi tabelul de mai jos).

Metoda	Sarcini la 100 de femei pe parcursul primului an	
	La utilizarea corectă	La utilizare obișnuită
I. Metodele bazate pe calendar		
Metoda zilelor standard	5	12
Metoda calendarului	9	-
II. Metodele bazate pe simptome		
Metoda celor două zile	4	14
Metoda temperaturii corporale bazale	1	2
Metoda ovulației	3	23
Metoda simptome termice	2	2

3. BENEFICII ȘI RISCURI PENTRU SĂNĂTATE

Beneficii pentru sănătate:	Riscuri pentru sănătate:
Ajută la protecția împotriva riscurilor asociate sarcinii	Niciunul

4. INVESTIGAȚII

Pentru a utiliza Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile nu sunt necesare teste și examinări speciale.

5. CRITERII MEDICALE DE ELIGIBILITATE

Toate femeile pot utiliza metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile. Nici o afecțiune medicală nu previne utilizarea acestor metode, dar anumite afecțiuni pot face dificilă 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 recunoașterea perioadei fertile.

A. CRITERII MEDICALE DE ELIGIBILITATE PENTRU METODELE BAZATE PE CALENDAR

Folosiți prudență 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 prudență câteva luni după ce au revenit ciclurile regulate.)
- A avut recent un avort la cerere sau spontan (Amânați până la începerea următoarei sângeri lunare.)
- Sângerare vaginală neregulată

Folosiți prudență 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, utilizarea îndelungată a anumitor antibiotice sau utilizarea îndelungată a oricărui medicament antiinflamator nesteroidian. Aceste medicamente pot întârzia ovulația.

B. CRITERII MEDICALE DE ELIGIBILITATE PENTRU METODELE BAZATE PE SIMPTOME

Folosiți prudență 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.)
- Suferă de o afecțiune cronică, care îi crește temperatura corporală (pentru metoda temperaturii corporale bazale și cea simptome termică)

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.)
- Suferă de o patologie acută, care îi crește temperatura corporală (pentru metoda temperaturii corporale bazale și cea simptome termică)

- 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), antipsihotice (inclusiv clorpromazina, tioridazine, haloperidol, risperdone, clozapine sau litiu), utilizarea pe termen lung a anumitor antibiotice, a oricărui medicament antiinflamator nesteroidian sau antihistaminice. Aceste medicamente pot afecta secrețiile cervicale, crește temperatura corporală sau întârzia ovulația.

6. UTILIZAREA METODEI

I. METODE BAZATĂ PE CALENDAR

A. Inițierea metodei	Odată instruite, o femeie sau un cuplu pot începe, de obicei, utilizarea metodelor bazate pe recunoașterea perioadei fertile în orice moment. Oferiți clienților o altă metodă de contracepție pe care să o utilizeze până când pot începe utilizarea metodelor bazate pe calendar. Momentul inițierii în dependență de situație: • Are cicluri menstruale regulate. În orice zi a ciclului menstrual: Nu este necesar să aștepte începerea următoarei sângerări lunare. • Amenoree. Amânați metodele bazate pe calendar până la revenirea sângerării lunare • După naștere (indiferent dacă alăptează sau nu). Amânați metoda zilelor standard până când a avut 4 cicluri menstruale, din care ultimul a avut durată 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. Amânați metoda zilelor standard până la începerea următoarei ei sângerări lunare, dacă nu are nicio sângerare datorită lezării tractului genital. • Trecerea de la o metodă contraceptivă hormonală. 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. Amânați metoda zilelor standard până la începerea următoarei ei sângerări lunare.
B. Modul de utilizare	I.1.METODA ZILELOR STANDARD IMPORTANT. O femeie poate utiliza metoda zilelor standard dacă majoritatea ciclurilor ei menstruale au durată 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 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 necesitate cuplul poate utiliza mărgelile (Cycle Beads), un șirag de mărgeli codificate cu culori, care indică zilele fertile și nefertile ale unui ciclu, sau pot însemna un calendar sau să folosească alte ajutoare pentru memorie (Fig. 1)

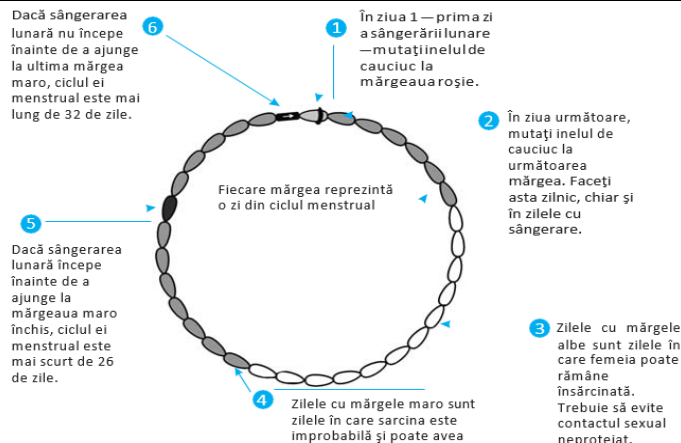


Fig.1 Mărgelele Cycle Beads.

I.2 METODA CALENDARULUI

- **Ținerea evidenței zilelor ciclului menstrual.** Înainte de a se baza pe această metodă, o femeie înregistrează numărul zilelor din fiecare ciclu menstrual cel puțin timp de 6 luni. Prima zi a sângerei 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.

C. Efectele secundare cele mai frecvente	• Nu sunt.
D. Motive pentru a reveni	• Asigurați fiecare clientă că poate reveni oricând – de exemplu, dacă are probleme, întrebări, sau dorește altă metodă, are o modificare majoră a stării ei de sănătate sau crede că ar putea fi însărcinată • 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
E. Planificarea vizitei de urmărire	• 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. • Ajutarea clientelor la orice vizită • Întrebați clientele cum se descurcă cu metoda și dacă sunt mulțumite. Întrebați dacă au vreo întrebare sau orice de discutat. • Întrebați, în mod deosebit, dacă le este dificil să își identifice zilele fertile sau nu reușesc să evite contactul sexual neprotejat în perioada fertilă. • Verificați dacă cuplul utilizează metoda corect. Revedeți observațiile sau înregistrările semnelor fertilității. Dacă este necesar, planificați o altă vizită. • Întrebați o clientă pe termen lung dacă a avut vreo nouă problemă de sănătate de la ultima vizită. Tratați problemele în mod corespunzător. • 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.

III. METODE BAZATĂ PE SIMPTOME

A. Inițierea metodei	• Odată instruite, 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. În dependență de situație femeia poate iniția metoda după cum urmează: • Are cicluri menstruale regulate. În orice zi a ciclului menstrual. Nu este necesar să aștepte începerea următoarei sângerări lunare. • După avort spontan sau la cerere. 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. Poate începe metodele bazate pe simptome în următorul ciclu menstrual după oprirea utilizării unei metode hormonale. • După utilizarea pilulelor pentru contracepția de urgență. Poate începe metodele bazate pe simptome de îndată ce i-au revenit secrețiile normale. Amânați metodele bazate pe simptome dacă clienta are: • Amenoree, până la revenirea sângerării lunare. • După naștere (indiferent dacă alăptează sau nu). 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.
B. Modul de utilizare	II.1.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, lingeria 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. II.2.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 (oral, vaginal sau rectal) 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° până la 0,5° C – imediat după ovulație (de obicei aproximativ la jumătatea ciclului menstrual) (Fig.2). • 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

Fig.2. Variația TCB în timpul ciclului menstrual.

III.3. 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.** 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.** 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.** 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”.** 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 perioada 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.** 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

II.4 METODA SIMPTOTERMICĂ (temperatura corporală bazală + secrețiile cervicale + alte semne ale fertilității)

- **Evitarea contactului sexual neprotejat pe parcursul zilelor fertile.** 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 întreagă 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.

C. Efectele secundare cele mai frecvente	• Nu sunt.
D. Motive pentru a reveni	• Asigurați fiecare clientă că poate reveni oricând – de exemplu, dacă are probleme, întrebări, sau dorește altă metodă, are o modificare majoră a stării ei de sănătate sau crede că ar putea fi însărcinată. • 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.
E. Planificarea vizitei de urmărire	• 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.

7. AJUTAȚI CLIENTELE SĂ CONTINUE UTILIZAREA METODEI

- Întrebați clientele cum se descurcă cu metoda și dacă sunt mulțumite. Întrebați dacă au vreo întrebare sau orice de discutat.
- Întrebați, în mod deosebit, dacă le este dificil să își identifice zilele fertile sau nu reușesc să evite contactul sexual neprotejat în perioada fertilă.
- Verificați dacă cuplul utilizează metoda corect. Revedeți observațiile sau înregistrările semnelor fertilității. Dacă este necesar, planificați o altă vizită.
- Întrebați o clientă pe termen lung dacă a avut vreo nouă problemă de sănătate de la ultima vizită. Tratați problemele în mod corespunzător.
- 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.

8. MANAGEMENTUL PROBLEMELOR

Problemele legate 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.

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

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 oricărui 12 luni, sugerați-i să utilizeze 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.

Oferiți-vă să ajutați clienta să aleagă altă metodă – acum, dacă dorește sau dacă problemele nu pot fi rezolvate

Metode 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

9. DISTRUGEREA MITURILOR

Metodele bazate pe recunoașterea perioadei fertile:

- Pot fi foarte eficiente dacă sunt utilizate consecvent și corect.
- Nu necesită cunoștințe speciale 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.

10. GRUPURI SPECIALE

Femeile cu ITS, HIV, sau SIDA sau utilizează terapie antiretrovirală (ARV):

- Femeile care sunt infectate cu HIV, au SIDA sau utilizează terapie 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.

Adolescenți

- Metodele bazate pe recunoașterea fertilității sunt sigure pentru adolescenți, dar până când o tânără are cicluri menstruale regulate, metodele trebuie utilizate cu precauție.
- Are nevoie de o metodă de rezervă sau PCU la îndemână în cazul în care abținerea nu reușește.
- Încurajați adolescenții 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.

Femeile în menopauza

Lipsa de cicluri regulate înainte de menopauză face mai dificilă utilizarea aceste metode în mod fiabil

Persoane cu dizabilități:

- Conform *Convenției Națiunilor Unite privind drepturile persoanelor cu dizabilități*, persoanele cu dizabilități trebuie să aibă acces, pe o bază egală cu celelalte, la toate formele de îngrijire a sănătății sexuale și reproductive.
- Decizia luată trebuie să fie în baza acordului informat, cu respectarea particularităților individuale ce țin de dizabilitate. În unele cazuri decizia poate fi luată cu reprezentantul legal, ținându-se cont de preferințele persoanei cu dizabilități.

11. BIBLIOGRAFIE

1. Family Planning: A Global Handbook for Providers, Ediția a 3-a, 2018
2. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Medical eligibility criteria for contraceptive use -- 5th ed. World Health Organization. (NLM classification: WP 630) © World Health Organization 2015. P.72-77. P. 186-189. ISBN 978 92 4 154915 8
3. World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), Knowledge for Health Project. Family Planning: A Global Handbook for Providers (2011 update). Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2011.
4. Ensuring Human Rights in the Provision of Contraceptive Information and Services. Guidance and Recommendations. Appendix C International human rights relevant to contraceptive information and services. Geneva: World Health Organization; 2014. ISBN-13: 978-92-4-150674-8
5. World Health Organization and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs. 2007, 2008, 2011, 2018. ISBN 13: 978-0-9992037-0-5.
6. Planificarea familială GHID PRACTIC PENTRU FURNIZORII DE SERVICII DE PLANIFICARE FAMILIALĂ. Îndrumare bazată pe dovezi, elaborată prin colaborare mondială. Editor al versiunii române: Dr. Dana Mihaela Samu Traducere în limba română: Dr. Mihaela Gheș; SC Oligraf SRL Târgu-Mureș. 2008. P 45-59. ISBN-10 973-87875-2-1 ISBN-13 978-973-87875-2-0.

Aprobat prin ordinul Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale nr. 682 din 22.07.2020 „Cu privire la aprobarea Protocoalelor clinice standardizate pentru medicii de familie și medicii obstetricieni-ginecologi în domeniul contracepției”.

Elaborat de colectivul de autori:

Curoichin Ghenadie, dr.hab.,șt.med., prof.univ., Catedra de medicina de familie; Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”;

Șalaru Virginia, dr. șt. med., conf. univ., Catedra de medicina de familie; Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”;

Sagaidac Irina, dr. șt. med., as. univ., Departamentul de obstetrică și ginecologie; Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”;

Sârbu Zinaida, dr. șt. med., conf. univ., Departamentul de obstetrică și ginecologie; Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”;

Tabuica Uliana, dr. șt. med., conf. univ., Departamentul de obstetrică și ginecologie; Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”;

Iliadi-Tulbure Corina, dr. șt. med., conf. univ., Departamentul de obstetrică și ginecologie; Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”;

Agop Silvia, dr. șt. med., conf. univ., Departamentul de obstetrică și ginecologie; Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”;

Stavinskaia Liudmila, as. univ., Departamentul de obstetrică și ginecologie, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”;

Abrevieri folosite în document:

ARV - terapie antiretrovirală

ITS – Infecții cu transmitere sexuală

HIV – Virusul imunodeficienței

PCU- pilule pentru contracepția de urgență

SIDA - Sindromul imunodeficienței umane dobândite

TCB- temperatura corporale bazale

OMS – Organizația Mondială a Sănătății