

Lettura del ciclo mestruale con il METODO SINTOTERMICO ROETZER

Si tratta di un metodo di osservazione dei sintomi di fertilità (muco cervicale, temperatura basale, sanguinamenti, sintomi secondari come dolori, tensione al seno, e variazioni della cervice uterina).

Questi bio-marcatori vengono registrati in una tabella, e interpretati con delle regole specifiche alle varie situazioni (per l'adolescenza, i cicli irregolari, il post-pillola o post-spirale, l'allattamento, la pre-menopausa).

E' UTILE PER:

- l'auto-conoscenza del ciclo mestruale
- chi vuole gestire naturalmente la propria fertilità (contraccezione naturale, etica con Indice di Pearl tra 0,2 e 0,9)
- chi è in ricerca di gravidanza (sia nel primo anno, che dopo molto tempo ed eventuali protocolli di PMA falliti)

BENEFICI

per la donna:

- Conoscenza e fiducia nel proprio corpo
- Attrice attiva e informata nel proprio percorso medico
- Verifica e monitoraggio della propria ovulazione in tempo reale

per l'uomo:

- Conoscenza e rispetto dei ritmi della compagna
- Inclusione nel percorso di conoscenza e gestione della fertilità

per la coppia:

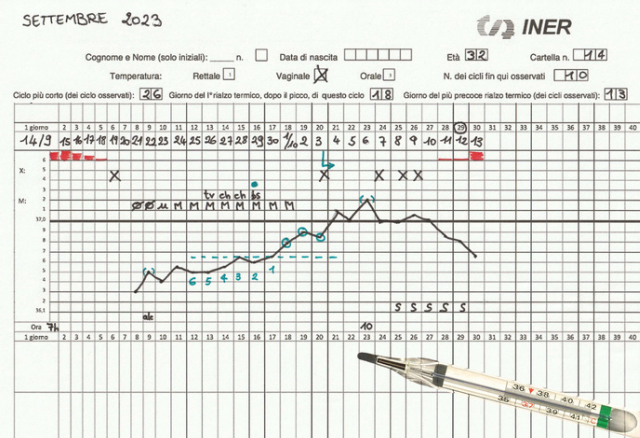
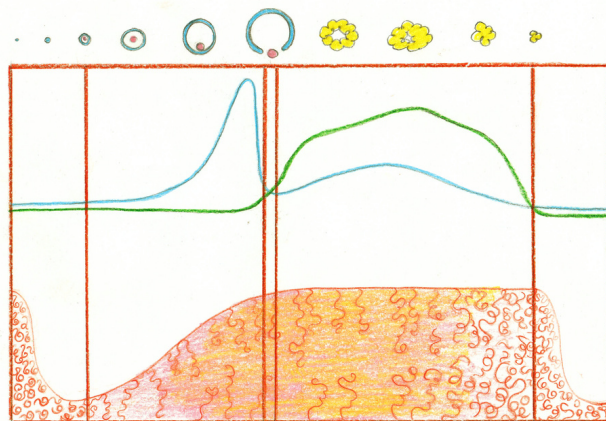
- Crescita dell'intimità e della comunicazione riguardo la sessualità, la contraccezione, il desiderio di genitorialità
- Responsabilità condivisa nella gestione della fertilità
- Prevenzione delle gravidanze non desiderate
- Empowerment e partecipazione attiva, mirata ed utile in caso di ricerca di gravidanza, ipofertilità e infertilità

per il medico:

- Le pazienti, che osservano e conoscono i parametri fisiologici del proprio ciclo mestruale, possono accorgersi di anomalie e rivolgersi tempestivamente allo specialista
- Soluzione alternativa per le pazienti che rifiutano la contraccezione classica, per personali motivi etici, ecologici o di salute
- Informazioni pre-diagnostiche, aiuto per la calendarizzazione ottimale di analisi e assunzione di farmaci

Riferimenti bibliografici:

- Dr Roetzer, *La regolazione naturale della fertilità. L'arte di vivere la fertilità secondo il metodo sintotermico di Roetzer*, 2008, Ed. Cortina
- Dr Boyle, *NeoFertility, Advanced fertility care through cycle tracking, Introductory guide*, 2020, Digital ed.
- Dr Hilgers, *The NaPro Technology Revolution, Unleashing the power in a woman's cycle*, 2010, Beaufort Books
- Duane et al., *Fertility Awareness-Based Methods for Women's Health and Family Planning*, 2022, *Front Med*
- Ecochard et al., *Self-identification of the clinical fertile window and the ovulation period*, 2015, *Fertil Steril*
- Frank-Herrmann et al, *The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study*, 2007, *Hum Reprod*
- Unsel et al., *Use of Natural Family Planning (NFP) and Its Effect on Couple Relationships and Sexual Satisfaction: A Multi-Country Survey of NFP Users from US and Europe*, 2017, *Front Public Health*
- Schliep et al., *Luteal Phase Deficiency in Regularly Menstruating Women: Prevalence and Overlap in Identification Based on Clinical and Biochemical Diagnostic Criteria*, 2014, *J Clin Endocrinol Metab*



E' possibile imparare il metodo sintotermico:

- in consulenza individuale o di coppia, in qualsiasi momento della vita fertile
- nei corsi base organizzati ogni mese (9 ore)

Contatto: Via Fieschi 2/20
346 37 06 818
info@lamandorla.eu
www.lamandorla.eu

Cecilia Gautier

Insegnante del metodo sintotermico

Roetzer, formata presso INER Verona

Formatrice delle insegnanti **INER** in Svizzera francofona

Educatrice specializzata per il ripristino della fertilità formata presso l'**Università di Medicina di Lione**, Francia

Membro della **SIC.Fert** (Associazione Scientifica Italiana per la Conoscenza della Fertilità) e dell'**IIRRM** (International Institute of Restorative Reproductive Medicine)

Educatrice all'affettività e alla sessualità, formata presso lo IUSVE

Operatrice olistica SIAF