

Metod plodnih i neplodnih dana je metod kontracepcije, koji koristi menstrualni ciklus da predvidi plodne dane u mesecu – dane kada je najveća verovatnoća da ostaneš trudna. Kada znaš koji su tvoji plodni dani u mesecu, tada izbegavaš seks ili koristiš druge metode kontracepcije. Postoji nekoliko metoda određivanja plodnih dana:

Kalendarski metod

Za kalendarski metod je potrebno da vodiš beleške o svom ciklusu, npr. zaokružujući u kalendaru prvi dan početka krvarenja, što je ujedno i prvi dan ciklusa. Da bi koristila ovaj metod, **potrebno je da zapisuješ i pratiš svoje cikluse najmanje tokom 8 do 12 meseci.**

Sledeći korak je da izračunaš dužinu trajanja svakog ciklusa u danima.

Da bi saznala koji je prvi dan u ciklusu kada najverovatnije počinju plodni dani, od ukupnog broja dana najkraćeg ciklusa oduzmi 18 dana. Na primer, ukoliko je najkraći ciklus trajao 26 dana, 26-18 je 8. Znači, počevši od osmog dana ciklusa trebalo bi ili da se suzdržiš od seksualnih odnosa, ili da koristiš neki drugi način kontracepcije, npr. kondom.

Poslednji dan plodnog perioda se računa tako što od ukupnog broja dana najdužeg ciklusa oduzmeš 11 dana. To znači da, ukoliko ti je na primer najduži ciklus trajao 30 dana, 30-11 je 19. Kalendarski metod se **ne može** koristiti ako je trajanje svih ciklusa manje od 27 dana!

Temperaturni metod

Temperatura tela nakon minimum tri sata odmora je bazalna temperatura, i obično iznosi oko 37°C.

Promena telesne temperature je redovna pojava tokom menstrualnog ciklusa devojke. Pre ovulacije tvoja bazalna temperatura je nešto niža. Posle ovulacije porašće, naglo ili postepeno, za nekoliko desetina stepena i ostaće na tom nivou dok ne počne menstruacija i sledeći ciklus. Kad primetiš da ti je temperatura povišena tri uzastupna dana, možeš da pretpostaviš da je period plodnih dana završen.

Ako koristiš ovaj metod za izbegavanje trudnoće, moraš se uzdržavati od seksualnih odnosa ili koristiti neki drugi način kontracepcije (npr. kondom) od početka menstruacije, pa sve dok ne vidiš da ti je temperatura viša **tri dana.**

Svako jutro izmeri temperaturu čim se probudiš – pre nego što ustaneš, opereš zube, razgovaraš, jedeš, piješ, vodiš ljubav ili pušiš. Na bazalnu telesnu temperaturu utiču mnogi faktori – emotivni stres, fizički napor, malo sna, bolest, putovanje, pušenje, alkohol.

Stavi toplomer u usta ili rektum (**ali uvek meri na isti način!**) i sačekaj pet minuta pre nego što pročitaš brojku i upišeš u svesku. Beleži temperaturu do desetine stepena, ne smeš da je zaokružiš na pun broj. Preporučuje se digitalni toplomer, zato što beleži male promene u temperaturi veoma brzo.

Prati svoju bazalnu temperaturu najmanje tri meseca pre nego što počneš da koristiš ovaj metod!

Metod "plodnih i neplodnih dana" nije najpouzdaniji metod kontracepcije – svake godine od 100 parova koji koriste ovaj metod, 20 devojaka ipak ostanu trudne! Ako ipak odlučiš da ga koristiš, kombinuj kalendarski i temperaturni metod, jer je tako sigurnije, i nemoj da imaš nezaštićene seksualne odnose tokom plodnih dana!

I zapamti, ovaj metod ne štiti od polno prenosivih infekcija i HIV/sida! Zato je jako važno da imaš poverenje u svog partnera. Najbolje je da pre početka korišćenja ovog načina kontracepcije, oboje uradite testove na polno prenosive infekcije i HIV/sidu!