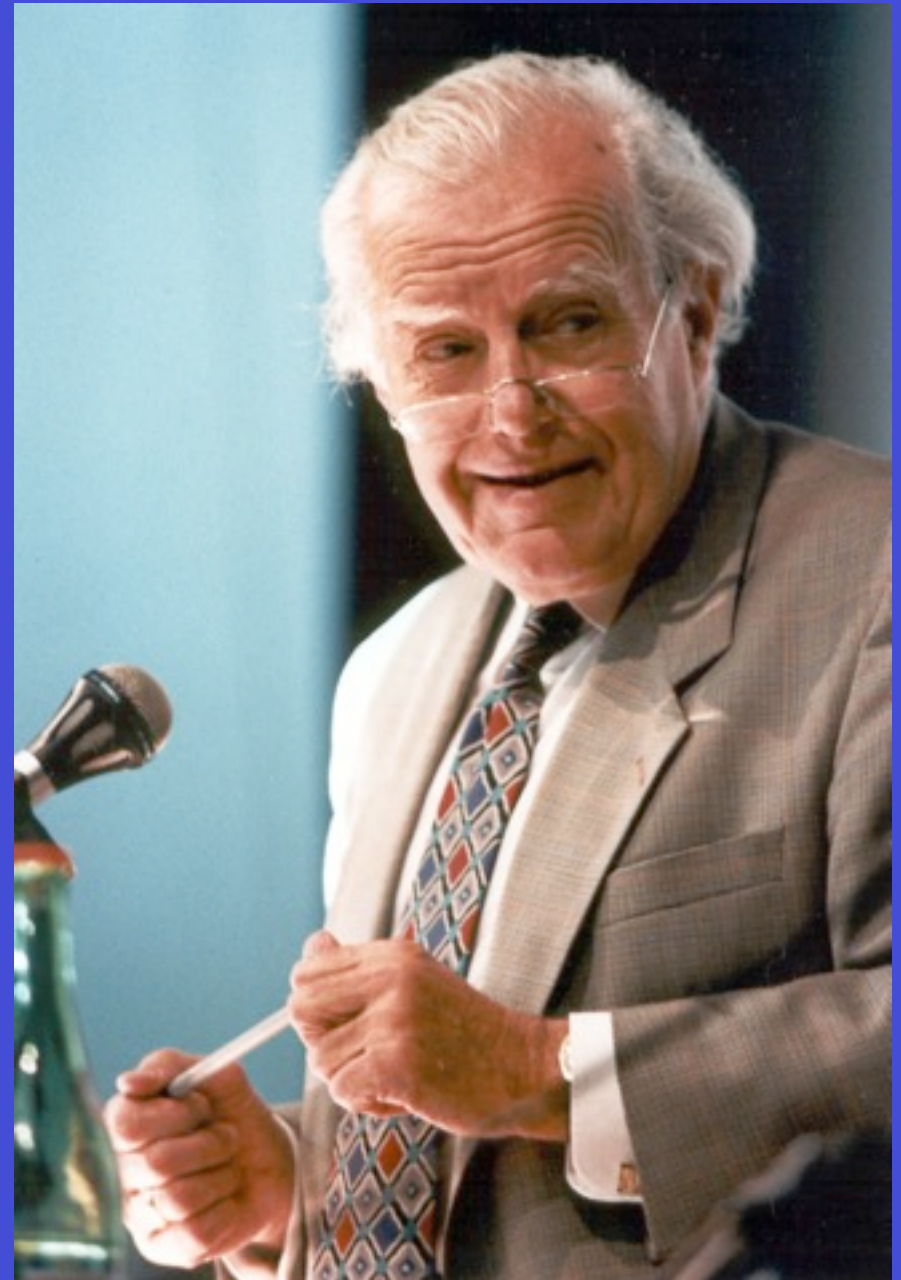
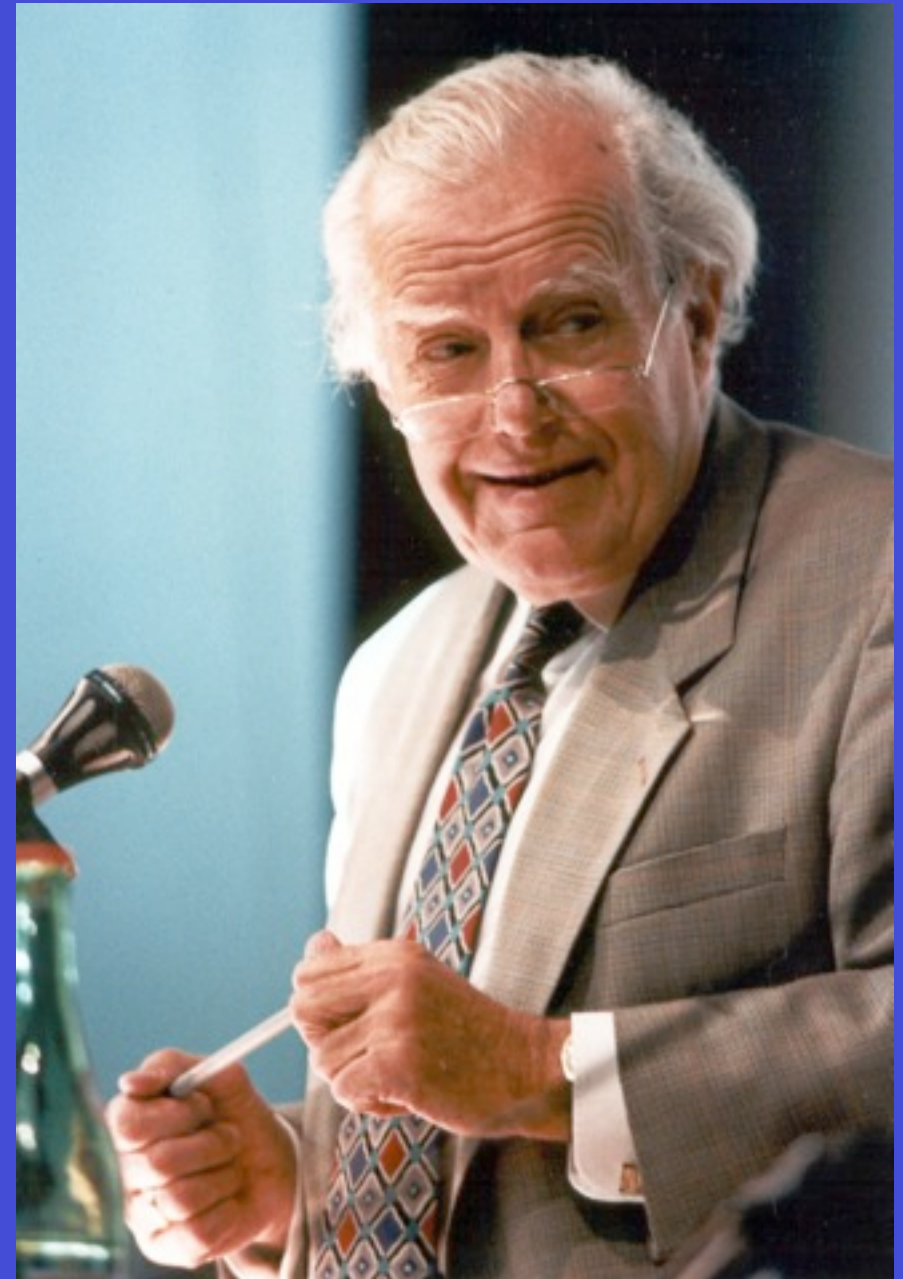




INER - ITALIA



Il metodo Sintotermico del
dott. J. Roetzer



INER - ITALIA



Come riconoscere il periodo fertile in un ciclo mestruale?

Osservando e registrando

i segni e sintomi che caratterizzano il periodo fertile del ciclo e che sono :



Come riconoscere il periodo fertile in un ciclo mestruale?

Osservando e registrando

i segni e sintomi che caratterizzano il periodo fertile del ciclo e che sono :

- ▶ Muco cervicale
- ▶ Modificazioni della temperatura basale



IL METODO SINTOTERMICO ROETZER

Il metodo prende in considerazione i segni e i sintomi legati al periodo della fertilità e insegna alla donna ad

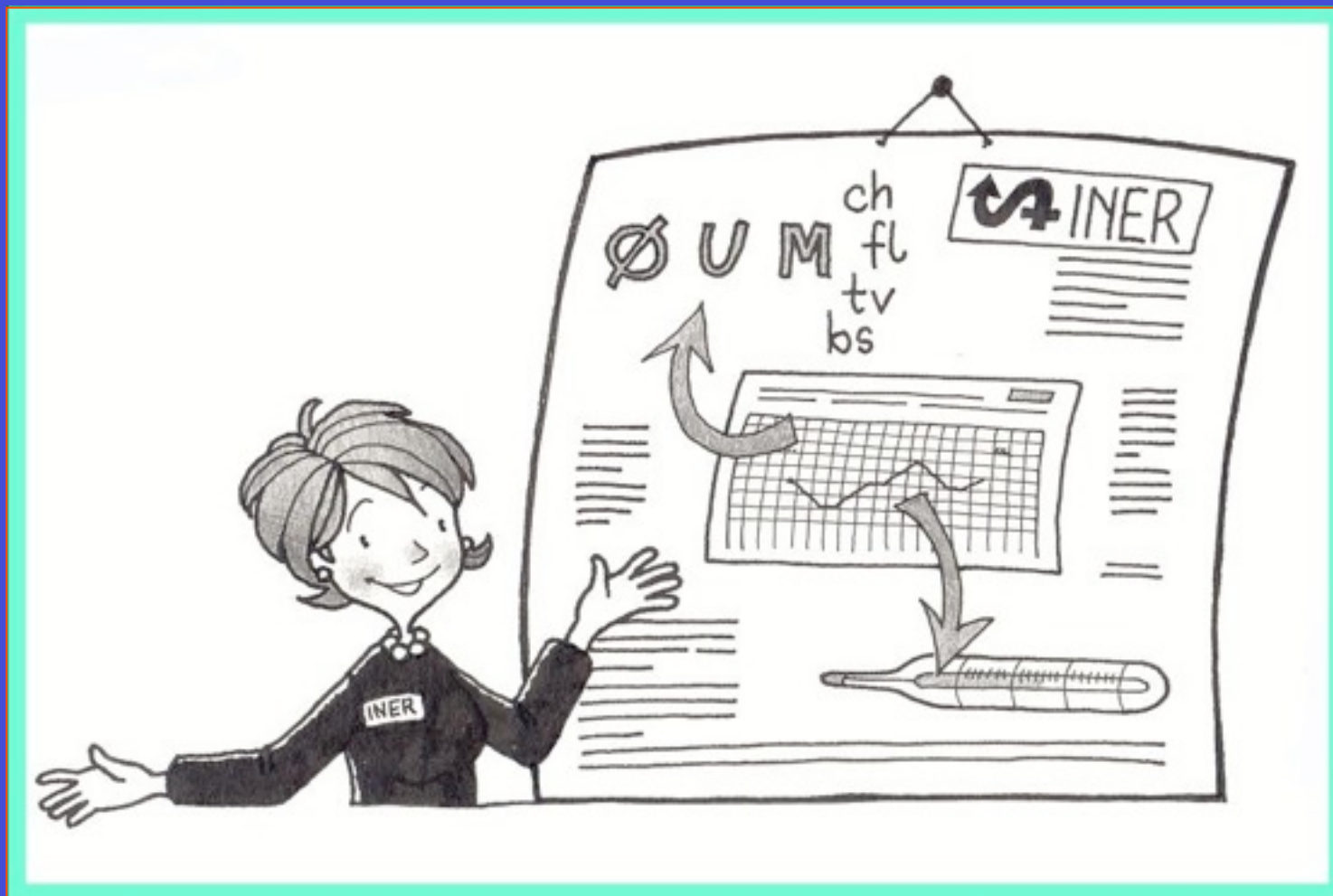
Osservarli ,registrarli e interpretarli

Questi segnali sono :

- ▶ Muco cervicale
- ▶ Modificazioni della temperatura basale



La nostra TABELLA



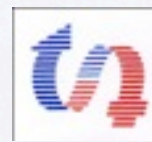


Cognome e Nome (solo iniziali): _____ n. [][] Data di nascita [][][][][] Età [][]
Cartella n. [][] Temperatura: rettale [1] vaginale [2] orale [3] N. dei cicli fin qui osservati: [][]
Ciclo più corto (dei cicli osservati): [][] Giorno del P rialzo termico, dopo il picco, di questo ciclo [][] Giorno del più precoce rialzo termico (dei cicli osservati): [][]

Table with 40 columns (1 giorno to 40) and multiple rows for temperature (M: 1-6) and other observations. Includes a section for 'Ora' (Hour) with columns 1-40.

La tabella consta di 40 colonne, ciascuna delle quali corrisponde ad un giorno del ciclo. Ogni giorno riporta le tue osservazioni sulla colonna corrispondente a quel giorno.

ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
© Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.

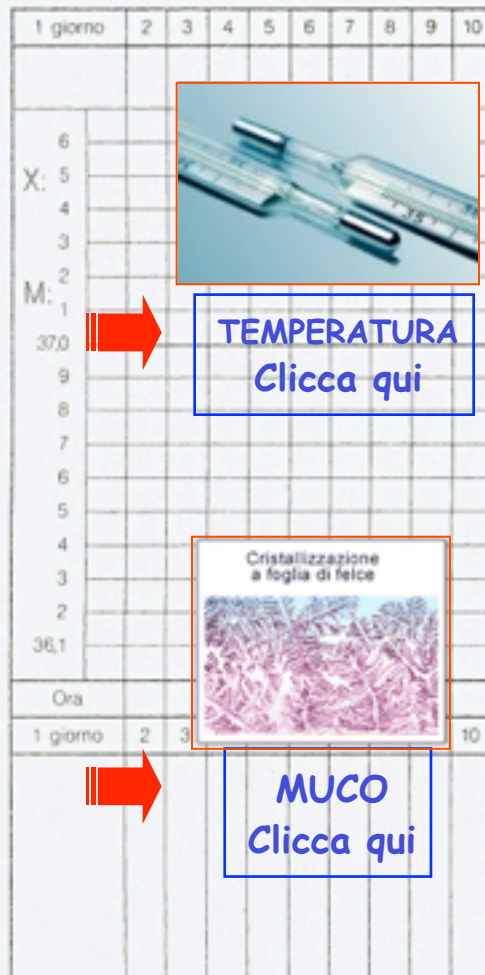


Cosa devo osservare?

Cognome e Nome (solo iniziali): _____

Cartella n. Temperatura: rettale

Ciclo più corto (dei cicli osservati): Giorni



TEMPERATURA
Clicca qui



MUCO
Clicca qui

IL MUCO

Si osserva durante il giorno, tutte le volte che si va in bagno.

Dopo esserti asciugata potrai rilevare la presenza di muco (M) sulla carta igienica.

RICORDA di

- ✓ usare carta igienica poco assorbente
- ✓ usare biancheria di cotone
- ✓ non usare salva-slip
- ✓ non usare assorbenti interni durante il flusso
- ✓ non usare detergenti che possono irritare

Chiudi e continua

☞ segna subito il valore della temperatura corrispondente al giorno e prendi come riferimento

Chiudi e continua

ORA = quando l'orario si discosta di molto
Le colonne parallele servono per una descrizione

© Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa

Ascolta gli SMS del tuo
corpo!!!

Ascolta gli SMS del tuo
corpo!!!

Prova a confrontare le sensazioni che avverti
all'ingresso della vagina con ciò che vedi sulla carta
igienica e...

Con l'aiuto di questo schema trova la sigla che meglio identifica il muco che osservi di giorno in giorno

SENSAZIONE	ASPETTO DEL MUCO	SIGLA
<p>ASCIUTTO quasi fastidioso</p>	<p>NESSUN TIPO</p>	<p>as</p>
<p>SENTITO NIENTE nessuna umidità</p>	<p>VISTO NIENTE</p>	<p>∅</p>
<p>UMIDITA' all'interno della vagina</p>	<p>NESSUNA PRESENZA DI MUCO</p>	<p>u</p>
<p>BAGNATO sensazione esterna - all'ingresso della vagina</p>	<p>MUCO opaco - bianchiccio - torbido - consistente - colloso - lattiginoso - cremoso - grumoso - giallognolo</p>	<p>M</p>
<p>BAGNATO - SDRUCCIOLEVOLE SCIVOLOSO - LUBRIFICATO</p>	<p>MUCO: - trasparente come il vetro - elastico - a chiara d'uovo - fluido , scorre via</p>	<p>ch tv fl M o M o M bs</p>

Proviamo insieme a leggere e registrare il valore di ipotetiche temperature sulla tabella ...

Se il giorno **6** il valore della temperatura è: **36,4**
12 **36,5**
23 **37,15**

Cognome e Nome (solo iniziali): _____
Cartella n. Temperatura: rettale vaginale
Ciclo più corto (dei cicli osservati): Giorno del P. rialzo termico, dopo questo ciclo: N. dei cicli fin qui osservati:
Giorno del più precoce rialzo termico (dei cicli osservati):

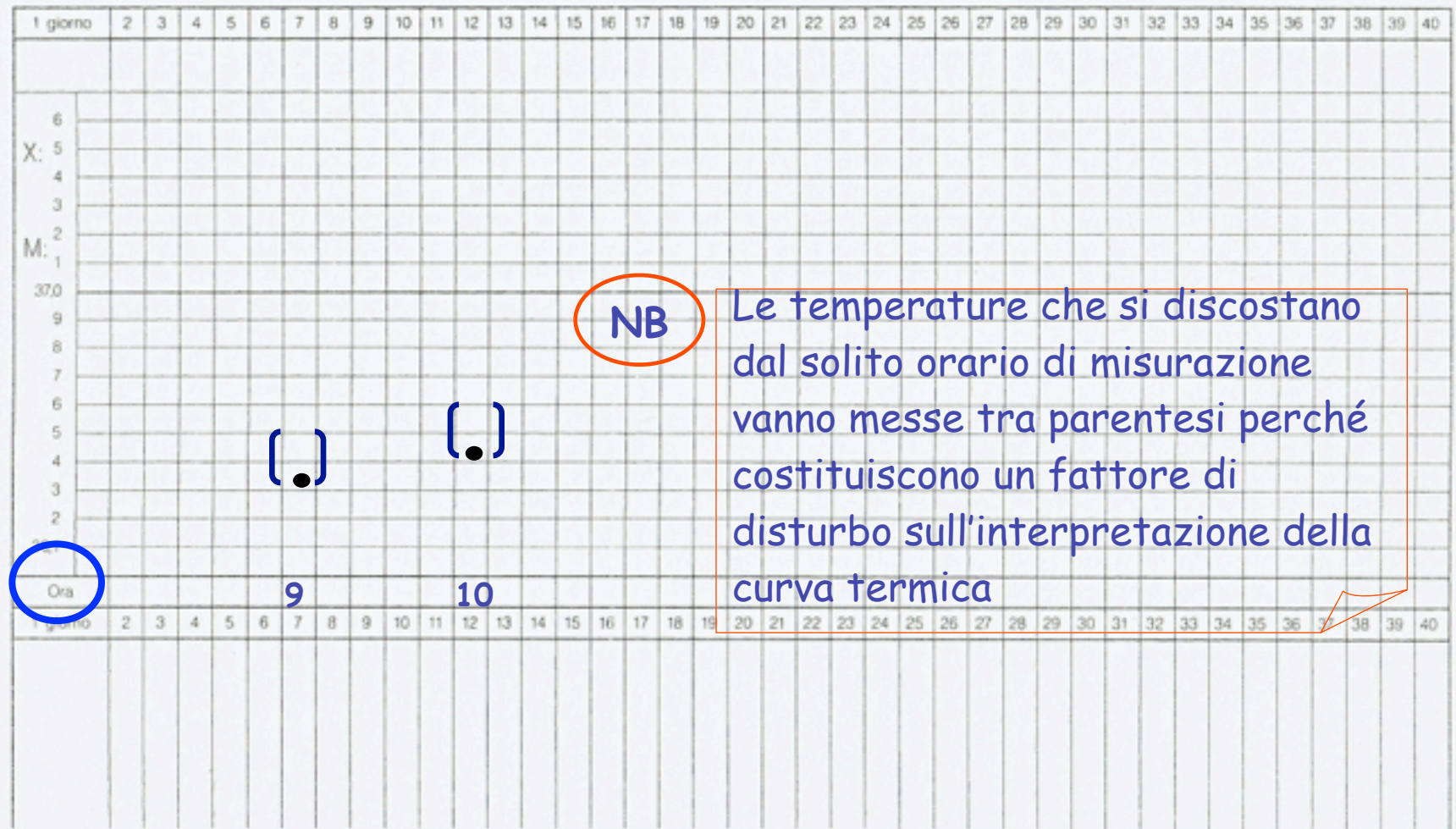


Segna la temperatura al centro della colonna corrispondente al giorno e trova il riferimento con i valori indicati nella colonna di sinistra

ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
© Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.



Cognome e Nome (solo iniziali): _____ n. [][] Data di nascita [][][][][] Età [][]
Cartella n. [][] Temperatura: rettale [1] vaginale [2] orale [3] N. dei cicli fin qui osservati: [][]
Ciclo più corto (dei cicli osservati): [][] Giorno del P rialzo termico, dopo il picco, di questo ciclo [][] Giorno del più precoce rialzo termico (dei cicli osservati): [][]



NB Le temperature che si discostano dal solito orario di misurazione vanno messe tra parentesi perché costituiscono un fattore di disturbo sull'interpretazione della curva termica

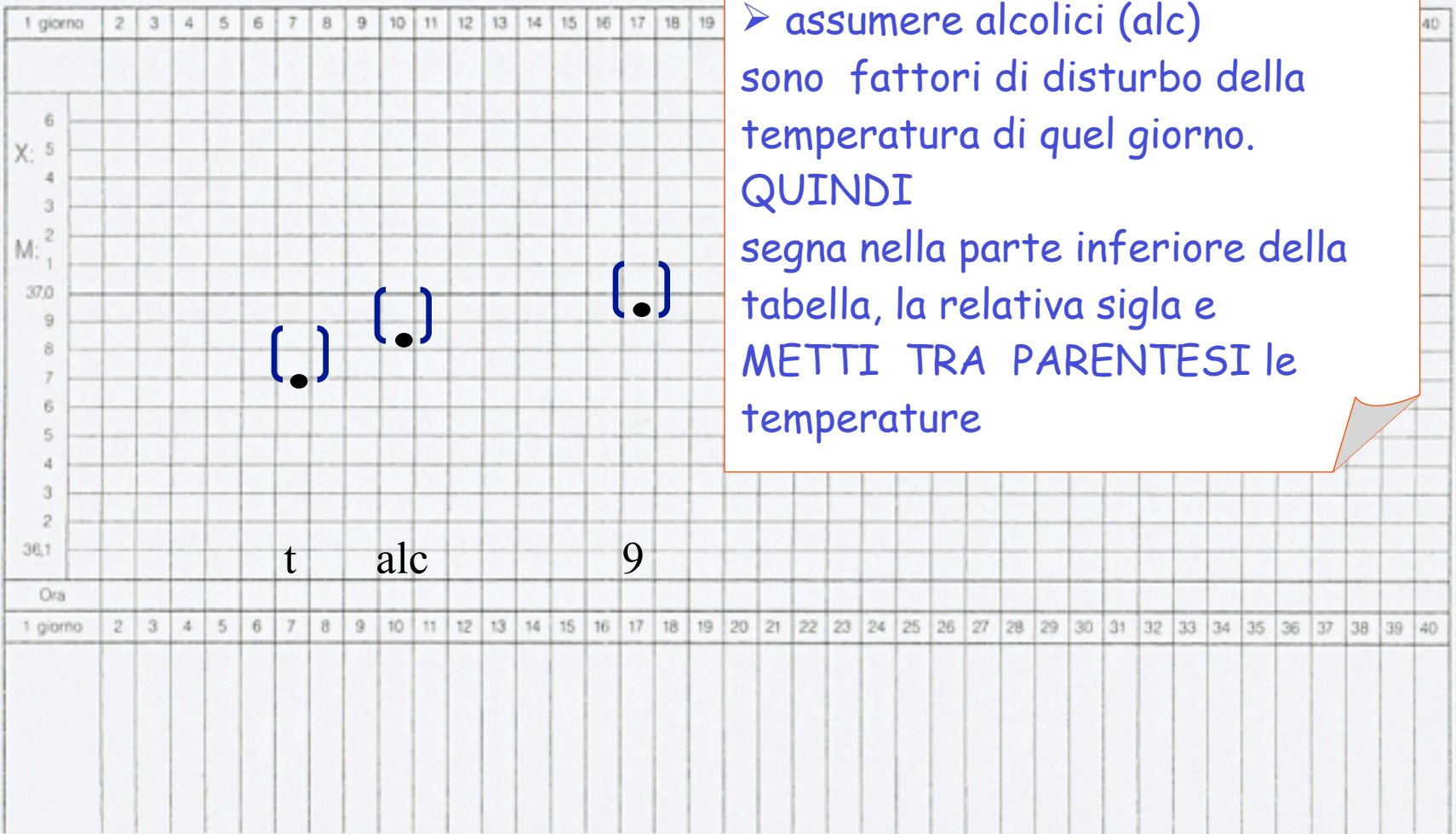
ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
© Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.

Ricorda che...

Come la diversa ora di misurazione
anche:

- andare a letto tardi (t)
 - assumere alcolici (alc)
- sono fattori di disturbo della
temperatura di quel giorno.

QUINDI
segna nella parte inferiore della
tabella, la relativa sigla e
METTI TRA PARENTESI le
temperature



ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
© Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.



Cognome e Nome (solo iniziali): _____ n. Data di nascita Et  32
 Cartella n. 5 Temperatura: rettale vaginale 2 orale 3 N. dei cicli fin qui osservati: 4
 Ciclo pi  corto (dei cicli osservati): 26 Giorno del 1° rialzo termico, dopo il picco, di questo ciclo Giorno del pi  precoce rialzo termico (dei cicli osservati): 14

Le osservazioni iniziano con il primo giorno di mestruazione



ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
 Le colonne parallele servono per una descrizione pi  dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'  bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
   Dr. med. Rötzer.   consentita la stampa per uso privato.



Cognome e Nome (solo iniziali): _____ n. Data di nascita Età 32
 Cartella n. 5 Temperatura: rettale vaginale 2 orale 3 N. dei cicli fin qui osservati: 4
 Ciclo più corto (dei cicli osservati): 26 Giorno del 1° rialzo termico, dopo il picco, di questo ciclo Giorno del più precoce rialzo termico (dei cicli osservati): 14



La sensazione di "as" può essere sostituita da una sensazione di UMIDITA' (u) che si avverte a livello vaginale interno ed è seguita dalla prima comparsa di muco (M)

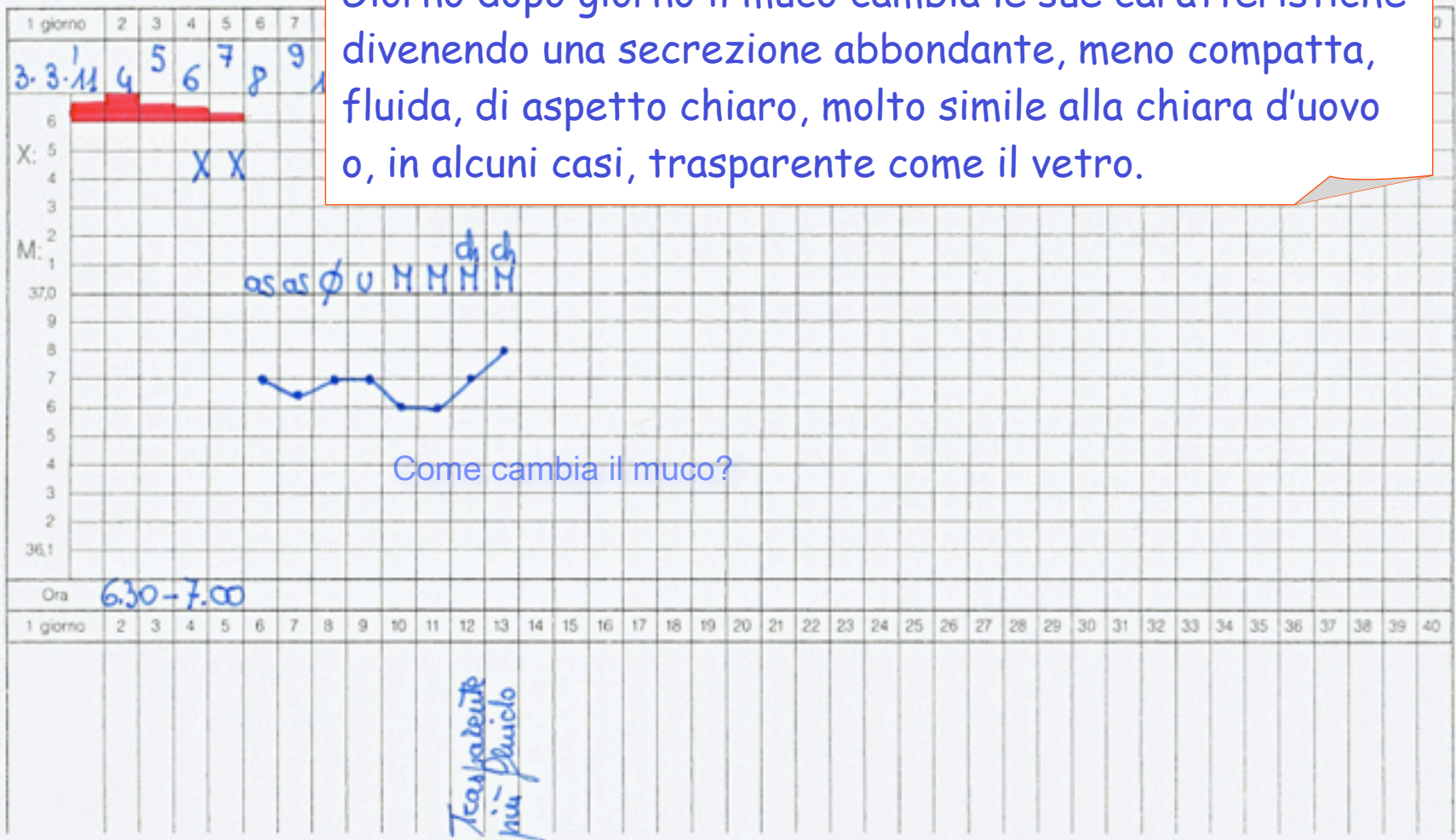
ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
 Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
 © Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.

Cognome e Nome (solo iniziali): _____ n. Data di nascita Età 32

Cartella n. 5 Temperatura: rettale vaginale 2 orale 3 N. dei cicli fin qui osservati: 4

Ciclo più corto (dei cicli osservati): 26

Giorno dopo giorno il muco cambia le sue caratteristiche divenendo una secrezione abbondante, meno compatta, fluida, di aspetto chiaro, molto simile alla chiara d'uovo o, in alcuni casi, trasparente come il vetro.

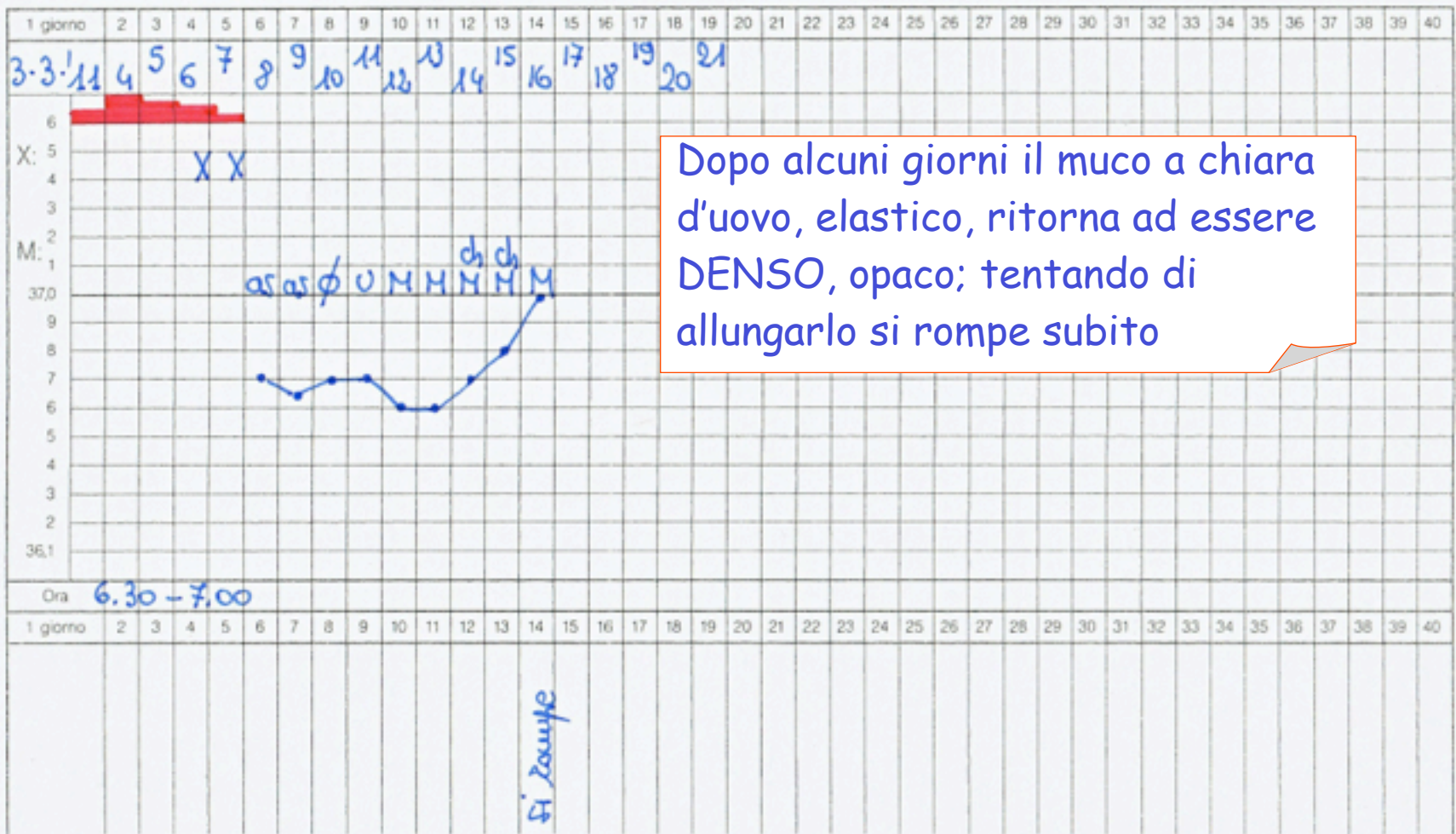


Come cambia il muco?

ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
 Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
 © Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.



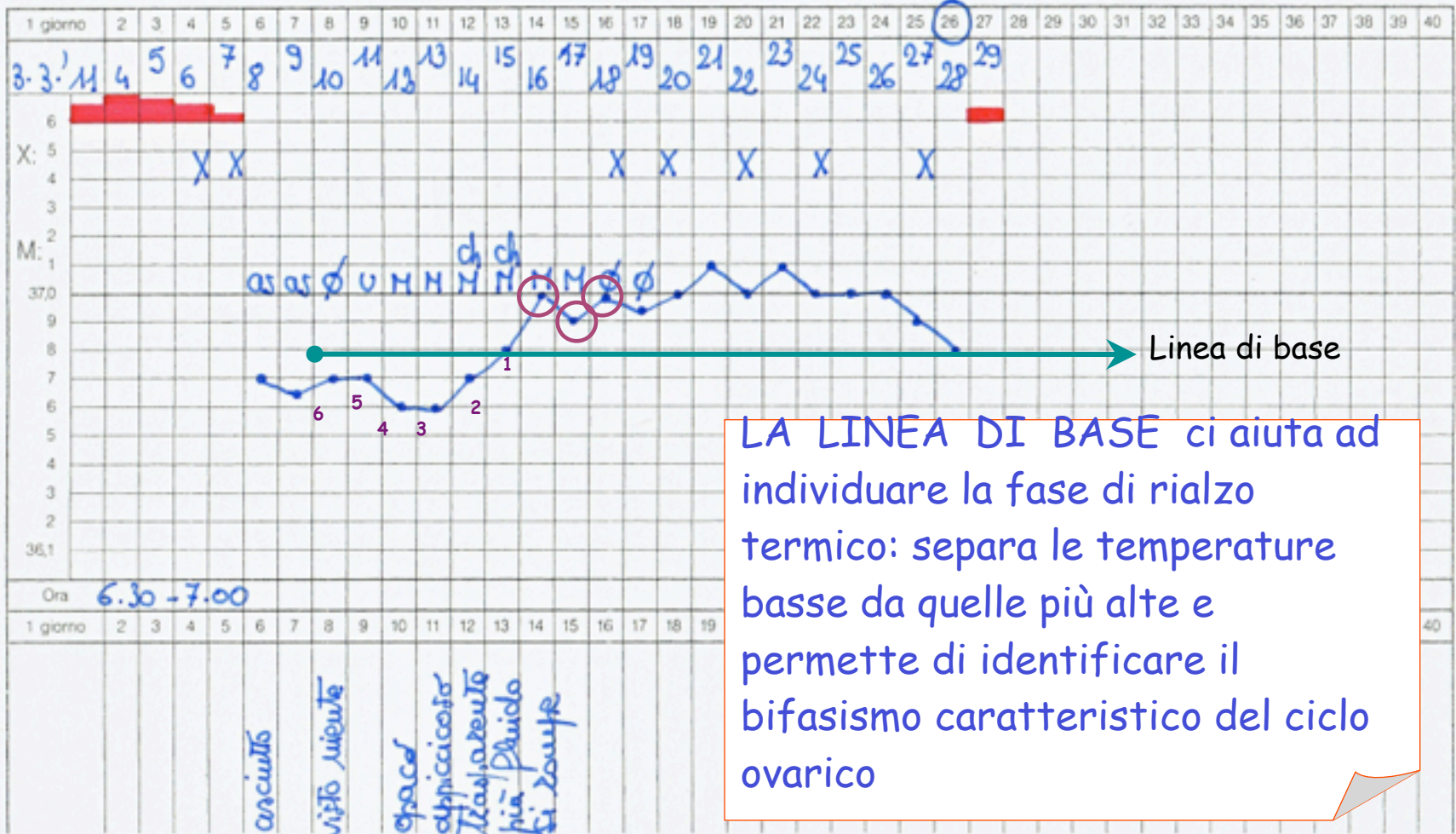
Cognome e Nome (solo iniziali): _____ n. Data di nascita Età 32
 Cartella n. 5 Temperatura: rettale vaginale 2 orale 3 N. dei cicli fin qui osservati: 4
 Ciclo più corto (dei cicli osservati): 26 Giorno del 1° rialzo termico, dopo il picco, di questo ciclo Giorno del più precoce rialzo termico (dei cicli osservati): 19



Dopo alcuni giorni il muco a chiara d'uovo, elastico, ritorna ad essere DENSO, opaco; tentando di allungarlo si rompe subito

ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
 Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
 © Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.

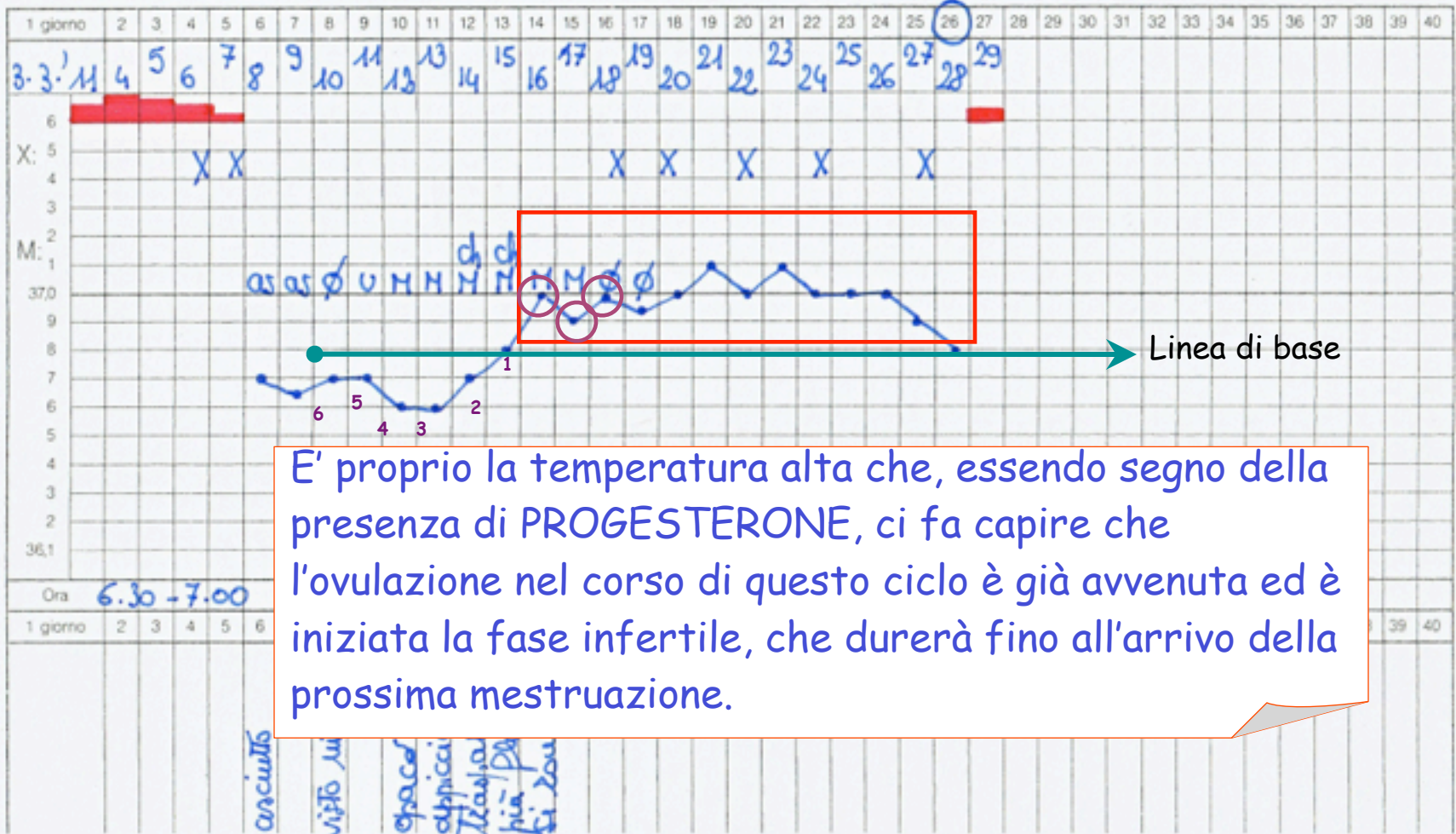
Cognome e Nome (solo iniziali): _____ n. Data di nascita Età 32
 Cartella n. 5 Temperatura: rettale vaginale 2 orale 3 N. dei cicli fin qui osservati: 4
 Ciclo più corto (dei cicli osservati): 26 Giorno del 1° rialzo termico, dopo il picco, di questo ciclo Giorno del più precoce rialzo termico (dei cicli osservati): 19



LA LINEA DI BASE ci aiuta ad individuare la fase di rialzo termico: separa le temperature basse da quelle più alte e permette di identificare il bifasismo caratteristico del ciclo ovarico

ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
 Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
 © Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.

Cognome e Nome (solo iniziali): _____ n. Data di nascita Età 32
 Cartella n. 5 Temperatura: rettale vaginale 2 orale 3 N. dei cicli fin qui osservati: 4
 Ciclo più corto (dei cicli osservati): 26 Giorno del 1° rialzo termico, dopo il picco, di questo ciclo Giorno del più precoce rialzo termico (dei cicli osservati): 19

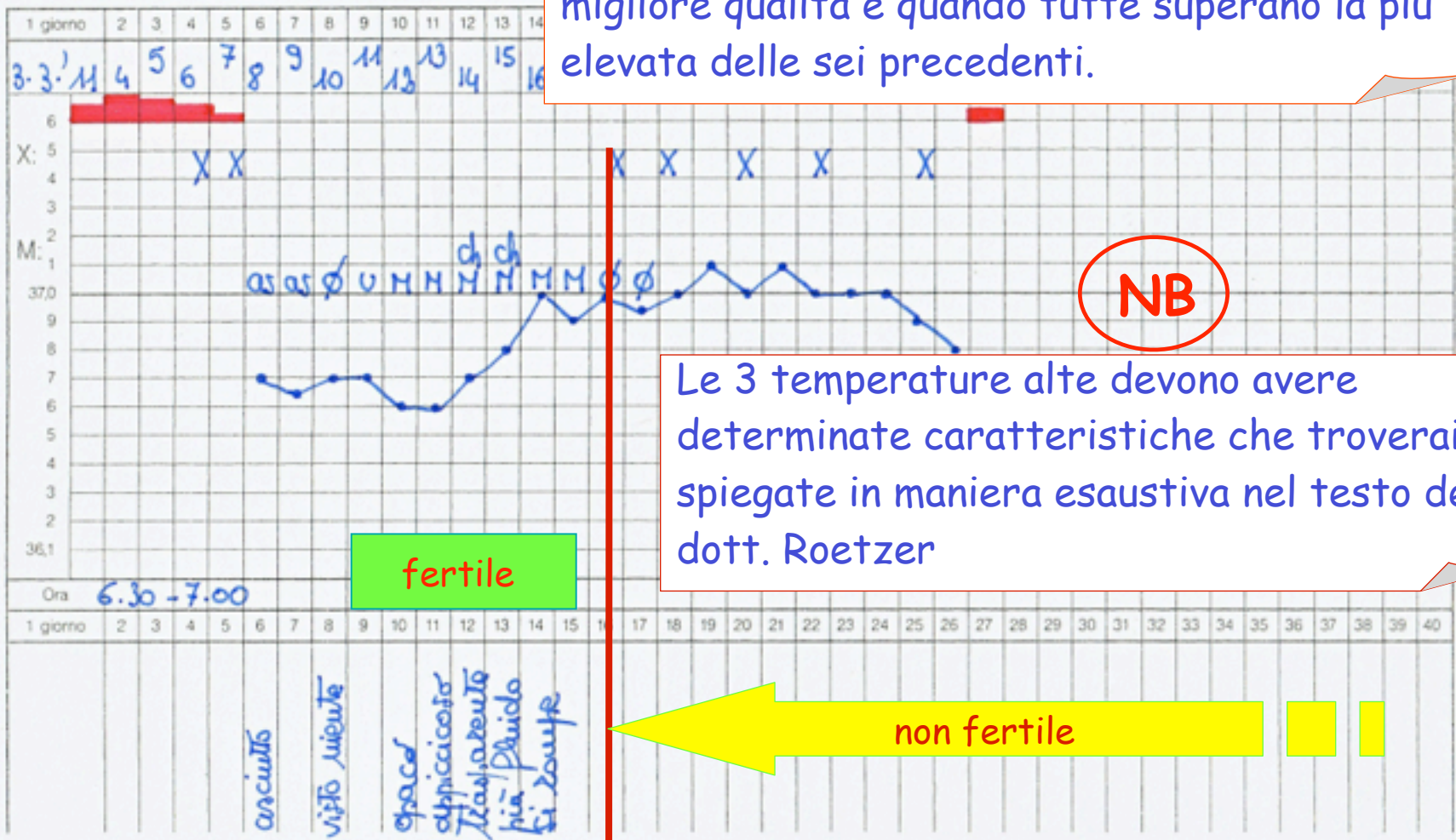


E' proprio la temperatura alta che, essendo segno della presenza di PROGESTERONE, ci fa capire che l'ovulazione nel corso di questo ciclo è già avvenuta ed è iniziata la fase infertile, che durerà fino all'arrivo della prossima mestruazione.

ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
 Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
 © Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.

Cognome e Nome (solo iniziali): _____ n.
 Cartella n. 5 Temperatura: rettale vaginale
 Ciclo più corto (dei cicli osservati): 26 Giorno del 1° rialzo termico: _____

L'infertilità inizia dopo 3 gg di temperatura alta che seguono l'ultimo giorno di muco della migliore qualità e quando tutte superano la più elevata delle sei precedenti.

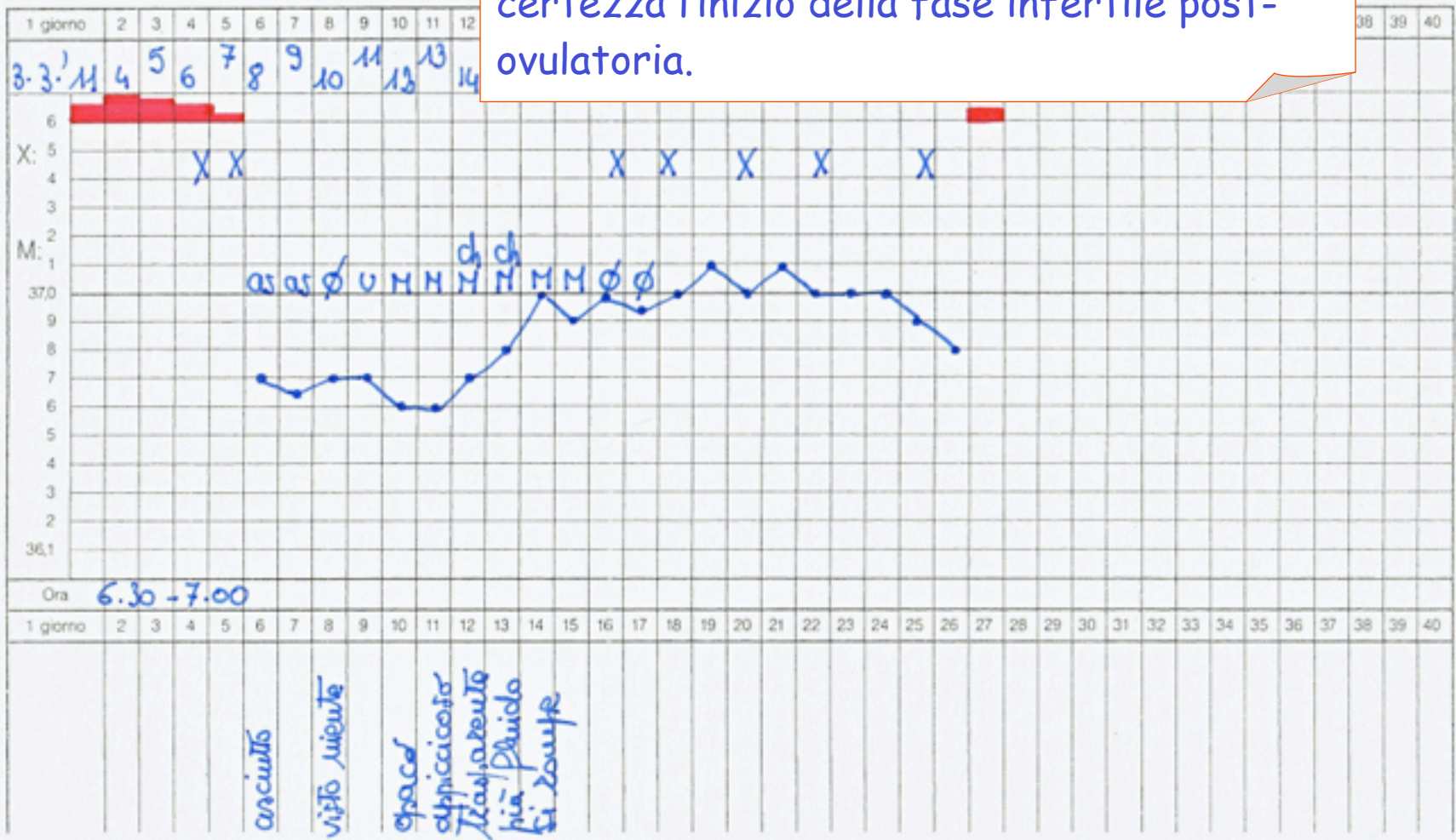


ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
 Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.

© Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.

Cognome e Nome (solo iniziali): _____ n.
 Cartella n. 5 Temperatura: rettale
 Ciclo più corto (dei cicli osservati): 26 Giorno del 1° m: 19

Il metodo Sintotermico del Dott. Roetzer ci permette di identificare con assoluta certezza l'inizio della fase infertile post-ovulatoria.



ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
 Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
 © Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.

Il testo ufficiale del metodo Sintotermico Roetzer presenta in modo completo ed esauriente il metodo.
"La regolazione naturale della fertilità"

X: 5 4 3 2 1	M: 1	37,0	9	8	7	6	5	4	3	2	36,1	Ora																																					
												1 giorno	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38



ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
© Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.

Il testo ufficiale del metodo Sintotermico Roetzer presenta in modo completo ed esauriente il metodo.
"La regolazione naturale della fertilità"



SCEGLIERE un "tutor" personale ovvero un'insegnante diplomata della tua città che potrai scegliere nell'elenco del nostro sito :
www.confederazionemetodinaturali.it

ORA = quando l'orario si discosta di molto dall'ora solita di misurazione, o si misura dopo le ore 8.00
Le colonne parallele servono per una descrizione più dettagliata del muco cervicale, o nei casi in cui c'è bisogno, per descrivere l'autopalpazione.
© Dr. med. Rötzer. È consentita la stampa per uso privato.