

### **1.- Método de la temperatura basal**

Este método se basa en la observación de la temperatura corporal basal (TCB), que es la temperatura interna (vaginal, sublingual o rectal) del cuerpo en reposo, tomada al despertar y antes de levantarse de la cama, sin desayunar, tras un periodo de sueño o descanso continuado de al menos 6-8 horas .

Todas las temperaturas se anotarán en una gráfica, lo que permitirá observar que, hacia la mitad del ciclo, tiene lugar una subida de la temperatura, que se mantendrá hasta la siguiente menstruación. Este desfase térmico indica que la ovulación se ha producido.

Con este método es posible diagnosticar, además de si se ha producido o no la ovulación, alteraciones hormonales, anemia, problemas de tiroides, déficit de la progesterona, así como confirmar el embarazo. Tiene el inconveniente que exige periodos más largos de abstinencia a la pareja.

La eficacia del mismo oscila entre el 98.6% y el 99.9%.

### **1.- Método del moco cervical o Billings**

Este método fue desarrollado por los doctores Billings y se basa en la observación del moco cervical que se halla en la vagina y que puede encontrarse también en la vulva.

Se está en fase fértil cuando la mujer experimenta la sensación de estar mojada, húmeda o lubricada y el moco cervical tiene la apariencia de transparente, elástico o similar al aspecto de una clara de huevo.

Se está en fase infértil cuando la mujer tiene sensación de sequedad y no aprecia moco cervical.

Se considera fase relativamente infértil cuando el moco cervical es grumoso y/o blanco, así como cuando tiene brillo o no es elástico. Este moco es infértil, pero anuncia que la ovulación está próxima a producirse.

La eficacia de este método es de 97,2%

### **3.- Método Muco-Térmico**

Este método combina el método de la temperatura basal y del moco cervical.

Su eficacia es del 98.9%

### **4.- Método MELA.**

Este método se utiliza en la lactancia. Gracias a él la mujer con tan sólo cumplir una serie de condiciones será infértil los 6 primeros meses al postparto.

Su eficacia es del 98.5%.

### **5.- Método Sintotérmico**

El más completo de todos ellos, es el resultado de la combinación de varios métodos de reconocimiento de la fertilidad: el método del moco cervical, el método de la temperatura basal (anteriormente expuestos) y el método del cálculo modificado. que consiste en un estudio de los ciclos anteriores de la mujer. Además, eventualmente, utiliza como apoyo la palpación del cuello del útero y la observación de indicadores menores.

Por su alta eficacia, es el método que se enseña en los cursos de reconocimiento de la fertilidad que imparte la Fundación COF.

Su eficacia se encuentra entre 98-99.7%