

TABLEAU RÉSUMÉ DES MÉTHODES CONTRACEPTIVES NATURELLES (SYMPTO-THERMIQUE)

Calendrier (Ogino-Knauss)	Cycle le plus court - 18 et Cycle le plus long - 11 Exemple : 28 - 18 = 10 et 33 - 11 = 22 La période fertile se situe entre le 10 ^e et le 22 ^e jour				
Claire cervicale (Billings)	Jours 1 à 5 : Règles Jours 5 à 10 : Jours secs Jours 10 à 12 : Claire humide, épaisse, collante et opaque Jours 12 à 14 : Claire filante, élastique, transparente et abondante Jours 14 à 18 : Claire humide, épaisse, visqueuse et trouble Jours 18 à 28 : Jours secs				
Palpation du col de l'utérus		Post-menstruel	Pré-ovulation	Ovulation	Pré-menstruel
	Position	Basse	Moyenne	Haute	Basse
	Consistance	Ferme	Ferme	Souple	Ferme
	Ouverture	Fermé	Entr'ouvert	Ouvert	Fermé
	Bascule	Vers l'arrière	Arrière et élevée	Élevée	Vers l'arrière
Température basale	Phase pré-ovulatoire : la température est basse				
	Phase d'ovulation : la température s'élève brusquement				
	Phase post-ovulatoire : la température demeure élevée jusqu'aux règles				
*Important de prendre en note les situations de stress, de maladies, la prise de médicaments, la consommation d'alcool, etc. Lesquels cas pourraient entrainer des variations dans la méthode.					