

Si tu penses avoir un déséquilibre hormonal ou un désir de grossesse, je t'invite à débiter cette observation car elle peut être précieuse pour toi, ton couple et les professionnels de santé qui t'accompagnent. Si tu souhaites débiter une MOC à des fins de contraception naturelle, je te recommande d'effectuer cet apprentissage auprès d'un(e) conseiller(e).

Ici, je te donne des indications pour que tu t'inities à ces méthodes. Mais attention, en aucun cas ces documents peuvent suffire à confirmer une ovulation. Aucune information n'est délivrée sur les modes d'interprétation qui dépendent de la méthode choisie et nécessitent donc un apprentissage spécifique.

Si tu utilises une contraception hormonale, l'observation des biomarqueurs ne sera pas possible.

FLUX SANGUIN :

- 3 gouttes (ou traits) pour un flux abondant
 - 2 gouttes pour un flux moyen
 - 1 goutte pour un flux léger
 - S pour spottings
- ⇒ Tu peux préciser dans les notes combien de protection périodique tu utilises sur cette journée. Ça permet à une professionnelle de santé de repérer s'il y a une anomalie. Ex : 6 serviettes en 24h, 5 tampons, 2 cups etc...



T° :

- Préciser l'heure de prise de température.
Chez certaines femmes, c'est un facteur qui peut avoir de l'influence.

Prise de température :

- Thermomètre basal à double décimales.
- Vaginale (2cm) ou anale (2 cm) ou buccale (sous la langue au niveau du frein avec la bouche fermée).
- C'est important de conserver le même mode de prise de température au cours d'un même cycle.

Glaire :

- « **E** » pour l'apparition de glaire cervicale sous l'effet des Estrogènes.
- « **EF** » pour apparition de glaire filante qui témoignent d'un niveau d'estrogènes élevés.
- « **G** » pour l'apparition de glaire sous l'effet de la progestérone.
- Entre les règles et l'apparition de glaire type « E », il se peut que vous ayez des jours « secs ». Ils correspondent à de la glaire sécrétée par la progestérone résiduelle du cycle précédent. Etant résiduelle, vous n'observerez pas de glaire grumeleuse, mais plutôt l'absence de glaire.

Ressentis :

- « **H** » pour humide, « **M** » pour mouillée et « **L** » pour lubrifiée.

Quand tu n'es pas certaines de tes observations alors tu peux les noter en commentant ce que tu vois dans la section « notes ».