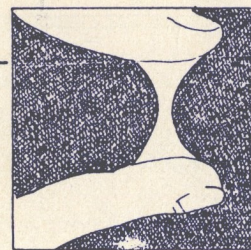

**INFORME-SE!
DECIDA-SE!
EXIJA
SEU DIREITO!**

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Coordenação de Saúde Materno Infantil
Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher

Fundo de População das Nações Unidas
Organização Panamericana de Saúde

Muco Cervical



O método do muco indica a época do ciclo menstrual em que a mulher pode ficar grávida (período da ovulação). Para isso, ela deve observar, diariamente, o muco.

O muco é uma secreção produzida pelo colo do útero, que umedece a vagina e, às vezes, aparece na calcinha. Ele varia de aparência em cada período do ciclo menstrual. Aprendendo essas diferenças, é possível saber qual é o período fértil.



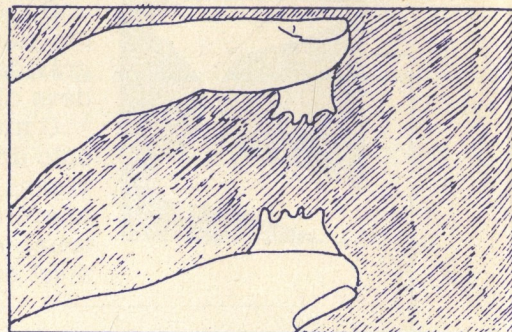
- Cada método contraceptivo tem vantagens e desvantagens.
- Todo método é mais seguro quando usado corretamente.
- Se você tiver dúvida, pergunte no Posto de Saúde.

Muco Cervical

COMO USAR O MÉTODO?

- Aprenda, primeiramente, as características do muco:
 - logo após a menstruação algumas mulheres têm um período seco, que não é fértil, não tem muco;
 - o primeiro muco que aparece é grosso, opaco (branco ou amarelo), pastoso, e se quebra quando esticado. Por precaução, é melhor evitar relações nessa época;
 - o muco fértil vai ficando mais fino, líquido, leitoso e escorregadio à medida que se aproxima a ovulação. A mulher se sente úmida, e isto é sinal de fertilidade;
 - no período onde é mais fácil engravidar, o muco parece clara de ovo cru. É transparente e elástico. Indica a ovulação. No entanto, é preciso, ainda, esperar mais 4 dias para ter relações;
 - depois o muco diminui e volta a ser opaco, pegajoso e perde a elasticidade. Este período já não é mais fértil;
 - a vagina volta a ficar seca, ou com muco infértil. Isto indica um período em que não há perigo de gravidez até a menstruação.

Se você deseja engravidar, deve manter relações nos dias de muco fértil.



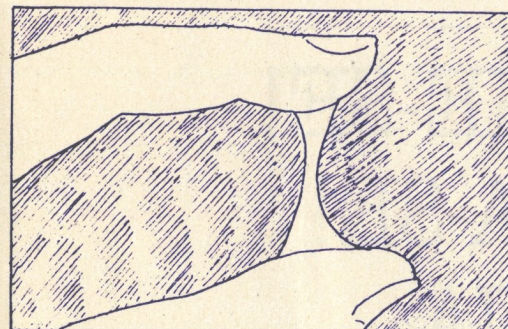
Se não deseja, evite relações ou use outro método nesses dias.

Para examinar o muco, pode-se observar o que sai na calcinha ou apalpar a vulva. No entanto, como muitas mulheres têm pouca secreção, é mais seguro colocar o dedo na vagina para, em seguida, observar que tipo de secreção está presente.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

- É preciso saber diferenciar as secreções normais da mulher dos corrimentos provenientes de doenças. Os corrimentos têm cheiro e aspecto diferentes das secreções, e devem ser tratados.
- Não adianta examinar o muco:
 - durante a excitação sexual;

- **O aspecto do muco é mais importante do que a quantidade. Isto é, não interessa se o muco é muito ou pouco, mas se ele é pastoso, líquido, elástico, ou se não aparece.**



- depois de tomar duchas ou lavagens vaginais;
- no dia em que houver relação sexual;
- depois de usar produtos vaginais.
- Até que a mulher se acostume com as diferenças entre os mucos, é bom evitar ter relações sexuais, ao menor sinal de muco.
- Algumas mulheres não têm dias secos entre a menstruação e o período fértil, devendo evitar relações nesse período.
- Nos dois últimos dias da menstruação não se deve ter relação sexual, porque, às vezes, a mulher pode ovular nesse período.
- No início, é bom se examinar 2 ou 3 vezes ao dia. Depois, com a prática, uma só vez por dia é suficiente. Recomenda-se que o exame seja feito sempre na mesma hora.
- Anote num papelzinho as dife-

renças do muco durante todo o mês. Isto ajudará a memorizar quais são os dias férteis.

- Três meses após iniciar o uso do método, é bom fazer uma visita ao Posto, para verificar se o método está sendo feito corretamente.
- Os métodos que podem ser usados juntos com o método do muco, no período de aprendizagem, são o diafragma sem espermicida e a camisinha sem lubrificação. A observação do muco só poderá ser feita algum tempo depois da retirada desses outros métodos.

VANTAGENS DO MÉTODO

- É seguro, quando bem compreendido e praticado.
- Não faz mal à saúde.
- Ensina a conhecer melhor o corpo.
- É bom para quem está amamentando e já usa o método há muito tempo.
- É muito útil para as mulheres que desejam engravidar.

DESVANTAGENS DO MÉTODO

- Exige observações constantes e um longo período de aprendizagem.
- Não serve para mulheres com ciclo muito irregular.
- Necessita disciplina do casal para tomar os cuidados necessários durante o período fértil.