

**CALENDARIO
CICLO-RITMICO**

EDITORE ULRICO HOEPLI MILANO

Nome e Cognome

.....

nata

1^a mestruazione

gruppo sanguigno

fattore Rh (positivo o negativo).....

CALENDARIO DELLE MESTRUAZIONI

*Sulla necessità di annotare
nel calendario il giorno d'inizio
delle mestruazioni*

del

Prof. Dott. Hermann Knaus

Professore di ostetricia e ginecologia della facoltà
di medicina nelle Università di Graz e Praga

TERZA EDIZIONE ITALIANA

sulla 43^a edizione originale tedesca

EDITORE ULRICO HOEPLI MILANO

Vietata ogni riproduzione anche parziale
Tutti i diritti sono riservati
Copyright 1966 by Ulrico Hoepli, via Hoepli 5, Milan



Tipografia U. Allegretti di Campi, Milano

La percentuale delle donne abituate a segnare nel calendario l'inizio delle mestruazioni, precisando così la data di questo ricorso mensile, è stata fino ad oggi relativamente limitata. Tale consuetudine era dovuta a motivi diversi: talora ad uno spirito d'ordine e di controllo della donna sulle manifestazioni naturali del proprio corpo, talaltra al particolare interesse per l'anticipata determinazione del possibile inizio della gravidanza e della precisa data di scadenza del parto. Inoltre, fra le donne dei ceti elevati era diffusa la consuetudine di tenere dei cosiddetti calendari delle mestruazioni allo scopo di evitare che le date delle feste e dei ricevimenti familiari, viaggi ecc. dovessero cadere durante il previsto periodo mestruale. Tuttavia la grande maggioranza delle donne non riteneva valesse la pena di registrare regolarmente in un calendario la data della me-

struazione e pertanto si limitava ad affidare alla memoria la data più o meno esatta dell'ultima mestruazione mensile.

Le osservazioni fatte dalle donne nei propri riguardi, per lo più basate sulla memoria, crearono l'opinione che nell'80% circa delle donne in buone condizioni di salute, le mestruazioni intervengono regolarmente ogni quattro settimane. Si comprende facilmente che questo periodo di quattro settimane, che in numerosissime donne si estende dall'inizio di una mestruazione fino alla comparsa di quella successiva, non ha che il valore d'un'indicazione cronologica alla buona, derivata da osservazioni non sorrette da precise annotazioni.

« In seguito alla scoperta (di capitale importanza per l'umanità intera) che la donna è feconda in pochi e ben determinati giorni del ciclo mestruale, è del tutto insufficiente delineare il ciclo in settimane e assolutamente *necessario* quindi *calcolare in giorni* la sua durata. Ma tale calcolo potrà fornire un risultato meritevole di fiducia solo nel caso in cui gli elementi di cui è composto siano accuratamente annotati in un calendario delle mestruazioni. Quando cioè si abbiano a disposizione *i dati* mestruali di *almeno un anno*, si potrà formulare con sicurezza un giudizio sulla variabilità e sulla durata del ciclo di un deter-

minato soggetto. Solo sulla base di questi elementi sarà possibile accertare se il ciclo mestruale abbia un decorso normale con oscillazioni di qualche giorno o se invece accusi irregolarità considerevoli. Le caratteristiche individuali di una donna, che solo in tal modo si possono accertare, costituiscono il fondamento per determinare con sicurezza i suoi giorni fecondi, la cui conoscenza è premessa indispensabile per operare un trattamento efficace di particolari forme della sterilità coniugale. Qualunque donna, che dopo lunghi anni di sterile unione provi l'ardente desiderio della maternità, avrà ovviamente il più vivo interesse a conoscere in quali giorni del suo ciclo essa sia fecondabile. Ma essa potrà pervenire ad accertare questo dato solo quando voglia darsi la pena, assai lieve, di registrare nel calendario in maniera continua e precisa l'inizio delle proprie mestruazioni.

Per questo motivo di eccezionale importanza nei riguardi della donna in età feconda, le ragazze dovrebbero essere indotte a segnare nel calendario la data della prima mestruazione il giorno stesso in cui questa inizia, per modo che fin dalla pubertà siano a ciò abituate. Per le giovani che frequentano ancora la scuola, il calendario offre ad esse il vantaggio di poter giustificare in base a fondati motivi la loro asten-

sione dalle lezioni di ginnastica, dalle escursioni, dal nuoto e da diverse altre competizioni sportive.

Al fine di sviluppare questa regola educativa, appare necessario predisporre un calendario pienamente rispondente allo scopo, che possa servire come *calendario mestruale per tutta la vita* e che sia tenuto in modo tale da consentire al medico consultato di svolgere prontamente e facilmente il suo compito. Per ottenere l'indispensabile rappresentazione grafica della durata e variabilità del ciclo, la tenuta del calendario delle mestruazioni deve essere condotta in conformità delle necessarie registrazioni di cui è provvisto il « foglio campione ». Nella prima colonna, sotto « Inizio delle mestruazioni » occorre riportare, le date d'inizio di ciascuna mestruazione. Mediante la *linea ondulata* in testa alla seconda colonna viene indicata la *durata dell'emorragia*. La durata del ciclo mestruale, che si estende sempre dal primo giorno della mestruazione fino all'ultimo giorno compreso che precede la mestruazione successiva, deve essere chiaramente indicata, in base al calcolo della durata del ciclo, mediante la tinteggiatura in nero del quadratino che corrisponde al primo giorno della mestruazione successiva. La durata del ciclo mestruale, espressa in giorni, verrà indicata dal numero che si trova

in testa alla colonnina di cui è stato tinteggiato in nero uno dei quadratini.

Il « regolo calcolatore » allegato al calendario, quando sia usato in conformità delle istruzioni, facilita la ricerca del quadratino segnato di nero che deve indicare il probabile giorno d'inizio della mestruazione successiva, assicurando in tal modo la precisa determinazione della durata di ogni ciclo. Il regolo serve inoltre a stabilire la data dei giorni fecondi quando il medico consultato, dopo il rigoroso esame delle caratteristiche individuali del ciclo mestruale, abbia contrassegnato con due linee verticali il limite dei giorni fecondi. Il « foglio campione », su cui sono stati tracciati chiaramente i limiti fra i giorni fecondi e quelli infecondi di un ciclo di 27-29 giorni, fornisce un esempio a questo riguardo. Infatti, quando si sia collocato il regolo sul foglio del calendario in modo che le zone rispettive indicanti l'inizio delle mestruazioni si trovino in corrispondenza l'una sotto l'altra, si potrà rilevare sul regolo, entro lo spazio compreso fra le due linee verticali, la data dei giorni fecondi e annotarla nella sovrastante zona di quadratini.

La tenuta del calendario delle mestruazioni nella forma sopra descritta deve diventare per la donna una vera e propria necessità, in quanto costituisce la base indispensabile per determinare

la durata e la variabilità del ciclo mestruale, mentre offre al medico la possibilità di far presente alla donna, in modo rapido e sicuro, il periodo di fecondità e la presumibile data del parto. Nel calendario devono inoltre venire esposte le date degli eventi che possono cagionare alterazioni o turbamenti nel decorso del ciclo, come ad es. le gravidanze (giorno della nascita o dell'aborto), allattamento e svezzamento del bambino, malattie, interventi chirurgici, profonde scosse morali e incidenti, lunghi viaggi specie in paesi di clima diverso, escursioni estive e invernali in alta montagna e ogni altro cambiamento d'importanza determinante sopravvenuto nel normale tenore di vita.

Un calendario delle mestruazioni tenuto con cura rende presso che superflua ogni domanda da parte del medico circa la periodicità del ciclo, l'inizio della mestruazione in anticipo o in ritardo e sulla deviazione del ciclo dal ritmo normale. Pertanto la paziente, recandosi a consultare il medico, dovrebbe sempre portare con sè il calendario mestruale, le cui indicazioni permetteranno al medico di realizzare un notevole risparmio di tempo e gli saranno di aiuto nel compito di darle sollecitamente un consiglio sicuro.

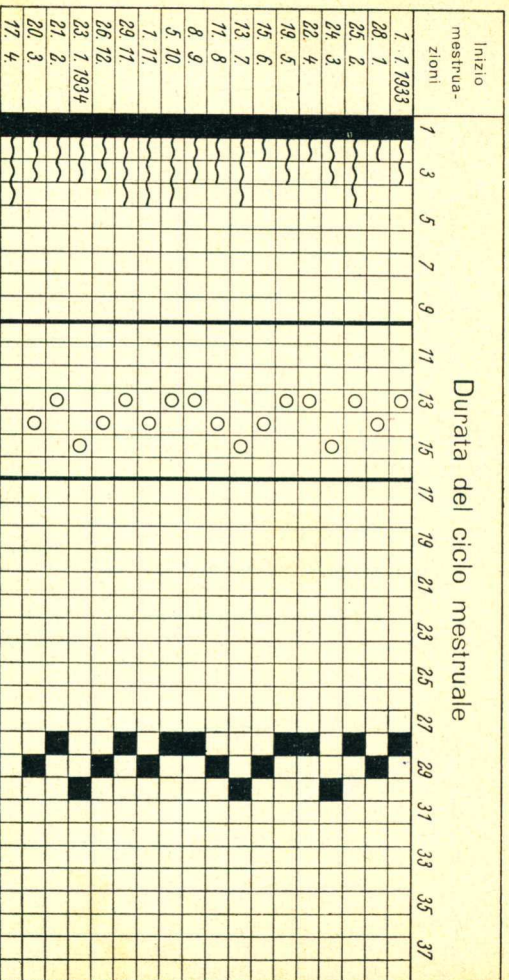
Ciò è necessario in misura anche maggiore quando si richiede il parere dell'ostetrico e spe-

cialmente in occasione del ricovero della donna incinta nella clinica, dove il medico, dopo aver controllato il calendario delle mestruazioni e stabilito la durata e variabilità del ciclo, può dire con la massima sicurezza in quali giorni è presumibile avvenga il parto o se esso si sarebbe già dovuto verificare. Poichè è solo con l'aiuto del calendario che il medico è in grado di calcolare rettamente la data del parto e di garantire se stesso e l'interessata contro il pericolo di un giudizio errato sulla durata della gravidanza.

Per le sue esigenze dirette a esercitare il controllo delle caratteristiche del sangue e delle mestruazioni sulla base di annotazioni incontestabili, il calendario delle mestruazioni deve costituire un documento probativo, disponibile in ogni momento, della donna in età capace di procreare.

Prof. Dr. Hermann Knaus

Esempio



giorni fecondi

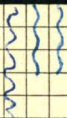
~ durata dei mestruai ○ = ovulazioni ■ inizio delle mestruazioni

Inizio mestrua- zioni	Durata del ciclo mestruale																														
1																															
3																															
5																															
7																															
9																															
11																															
13																															
15																															
17																															
19																															
21																															
23																															
25																															
27																															
29																															
31																															
33																															
35																															
37																															

30-12

29-1

5-8



Inizio mestrua- zioni	Durata del ciclo mestruale																																							
1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37																						



Inizio mestrua- zioni	Durata del ciclo mestruale																																						
1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37																					

Inizio mestrua- zioni	Durata del ciclo mestruale																																	
1																																		
1																																		
1																																		
1																																		

Inizio mestrua- zioni	Durata del ciclo mestruale																																							
1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37																						

Inizio mestrua- zioni	Durata del ciclo mestruale																													
1																														
3																														
5																														
7																														
9																														
11																														
13																														
15																														
17																														
19																														
21																														
23																														
25																														
27																														
29																														
31																														
33																														
35																														
37																														

Inizio mestrua- zioni	Durata del ciclo mestruale																																													
1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37																												

Inizio mestrua- zioni	Durata del ciclo mestruale																																																
1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37																															

