

	Soort	Kalender	Cervixslijm	Temperatuur	Sympto-thermaal
	Methode met evidence-base	Standard days	Billings	Natural Cycles	Sensiplan
	Vruchtbare dagen	12 vaste dagen, van dag 8 tot dag 19	worden bepaald door veranderingen in het cervixslijmpatroon	worden bepaald op basis van temperatuurcurves voorgaande cycli	worden bepaald door een combinatie van cycluslengte, temperatuurcurve en cervixslijmpatroon
	Vruchtbare dagen bepaald door	gebruiker	gebruiker	algoritme	gebruiker
	Betrouwbaarheid typisch gebruik	11 - 14	11 - 34	10	2
	Betrouwbaarheid perfect gebruik	5	1 - 3	2*	0,4 - 0,6
biomarkers	Cycluslengte				
	Cervixslijm				
	Temperatuurcurve				
	Positie baarmoedermond				optioneel
	Urinetest-stripsjes			optioneel	
	Voorwaarden cycluslengte	26 - 32 dagen	n.v.t.	21 - 35 dagen	n.v.t.
	App beschikbaar	ja	ja	ja	
	Ondersteuning	<u>website</u>	nee	<u>website</u>	<u>cursus</u>

Tabel gebaseerd op: Peragallo Urrutia R. & C.B. Polis (2019). Fertility awareness based methods for pregnancy prevention. *BMJ*. 2019;366. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l4245>

*) Komt uit latere studie die niet peer reviewed is (Duane, M. et al. 2022).