¿Sabes tú cuando puedes quedar embarazada?

¡Toma Nuestra Prueba!

¿En que días de tu ciclo menstrual (mensual) es más probable que quedes embarazada si has tenido relaciones sexuales?

El ciclo comienza el primer día de tu período (día 1) y termina el día antes del comienzo de tu próximo período.

a. En los días que siguen después de tu período

b. En los días anteriores a tu próximo período

c. Entre los días 11 a 16 de tu ciclo

d. Alrededor de la mitad de tu ciclo

e. En los días que tienes secreción vaginal

f. Es posible quedar embarazada en cualquier día de tu ciclo

RESPUESTA:

La mejor respuesta es e. La mejor forma para identificar cuando tu tienes posibilidad de quedar embarazada es identificando las señales de fertilidad de tu cuerpo, tal como la secreción vaginal. Esto se enseña en la planificación familiar natural.

Si pensaste que la respuesta era c, aquí está porque no es la mejor respuesta. Si tu tienes ciclos menstruales regulares, tus días fértiles pueden comenzar tan temprano como el día 5 ó tan tarde como el día 16 y durar alrededor de 6 días. Los días 11-16 incluirían la mayor parte de los días fértiles de la mitad de las mujeres con ciclos menstruales regulares.

La mejor forma de aprender un método PFN es reunirse con un maestro calificado que pueda contestar tus preguntas sobre tu ciclos reproductivos. En Utah, existen clases que tu puedes tomar para aprender sobre los diferentes métodos de PFN

Planificación Familiar Natural

No es el Método del Ritmo De tu Madre

Departamento de Salud de Utah

Maternal and Infant Health Program
Family Health and Preparedness Division
PO Box 142001
Salt Lake City, UT 84114-2001
801-538-9970
www.health.utah.gov/mihp

Es el Momento Adecuado

Febrero 2007

Los Beneficios de Una Planificación Familiar Natural

- Es una práctica segura
- Puede ser usada para evitar ó lograr el embarazo
- No tiene efectos secundarios
- Es de bajo costo
- La mayoría de las religiones aceptan la PFN
- Ü Puede ser empleada por la mayoría de las mujeres
- Ayuda a las mujeres a detectar problemas de salud

Posibles Desventajas de Planificación Familiar Natural

- La PFN es un método de parejas y requiere cooperación de ambas partes
- Si la pareja tiene relaciones sexuales en un día fértil, es probable que quedan embarazados
- La PFN no protege contra infecciones transmitidas sexualmente

¿Qué es Planificación Familia Natural?

Los métodos de planificación familiar natural (PFN) son formas de evitar o buscar embarazos sin él uso de drogas, químicos ó dispositivos. Los métodos te enseñarán a identificar los días de tu ciclo mensual cuando es probable quedar embarazada si tienes relaciones sexuales (la fase fértil), y los días de tu ciclo en los cuales es muy poco probable quedar embarazada si tienes relaciones sexuales. Muchas mujeres y hombres quedan sorprendidos al aprender que la fase fértil es diferente de lo que ellos habían escuchado en el pasado.

La PFN no es el calendario anticuado del método del "ritmo". Es mucho más avanzado que eso. Usted puede utilizar casi todos los métodos de PFN aún con ciclos irregulares ó si está amamantando.

Usted y su pareja pueden querer usar PFN por razones religiosas. O quizás quieren usar PFN porque es natural ó quieren evitar los efectos secundarios de las pastillas anticonceptivas, inyecciones, dispositivos intrauterinos u otros métodos de planificación familiar. Usted y su pareja pueden simplemente encontrar que la PFN encaja mejor que otros métodos en su estilo de vida. Los métodos de PFN son de bajo costo. Cuando aprendan de PFN, usted y su pareja aprenderán a conocer mejor su cuerpo y sus ciclos mensuales.

Los Métodos de Una Planificación Familiar Natural

Método de Días Fijos:
Es el método más sencillo, únicamente para mujeres con ciclos regulares, se basa en contar los días en el ciclo.
Educación: Una sesión breve
Para más información: www.irh.org

El Método de los Dos Días:
Es el método más sencillo para mujeres con ciclos regulares ó irregulares, se basa en cambios en la secreción vaginal durante el ciclo.
Educación: Una sesión breve
Para más información: www.irh.org

El Método Billings de Ovulación:
Es un método para mujeres con ciclos regulares ó irregulares, se basa en cambios en la secreción vaginal. Enseña a la mujer a conocer cuando se libera el óvulo (ovulación).
Educación: 3 a 4 sesiones
Para más información: www.boma-usa.org

El Modelo Creighton:
Es un método para mujeres con ciclos normales ó complicados, basado en los cambios de las secreciones vaginales. Puede ser empleado para ayudar a manejar los problemas de salud en las mujeres.
Educación: Por lo menos 4 sesiones
Para más información: www.fertilitycare.org

El Método Sintotérmico:
Es un método basado en la secreción vaginal y en la temperatura basal del cuerpo. Enseña a la mujer a reconocer cuando se ha liberado un óvulo (ovulación).
Educación: Por lo menos 4 sesiones
Para más información: www.nwfs.org/nfp.htm

Amamantamiento Exclusivo:
Para mujeres que han tenido un bebé hace menos de 6 meses, cuyos bebés están siendo amamantados únicamente y además cumplen con otras condiciones.
Para más información: health.utah.gov/rhp/pdf/Insert.pdf

Para información en Utah, sobre los métodos mencionados arriba:
www.intermountainfertilitycare.com