

"Los métodos naturales de regulación de la fertilidad han sido precisados cada vez mejor desde el punto de vista científico, y ofrecen posibilidades concretas para adoptar decisiones en armonía con los valores morales.

Una consideración honesta de los resultados alcanzados debería eliminar prejuicios todavía muy difundidos y convencer a los jóvenes, a los novios, a los esposos, y también a los agentes sanitarios y sociales de la importancia de una adecuada formación al respecto"

(Evangelium Vitae, 97)

Nuestros monitores en Conocimiento de la Fertilidad han sido formados por:

ACODIPLAN (Asociación Coordinadora para la Divulgación de la Planificación Natural).
Barcelona

Universidad Alfonso X EL Sabio. Curso de Monitores de Métodos Naturales de la Regulación de la Fertilidad

CENTRO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR Móstoles

Parroquia San José Obrero

C/ Coronel de Palma 4

Móstoles (Madrid)

www.psanjoseobrero.es

Tus monitores de Zona Móstoles:

DUE/ATS: África Ndongo Ovono
y Salvador Llerena Carrasco

Telfs: 654241678 / 91 664 27 27

El COF de Móstoles pertenece a:



FUNDACIÓN
COF
GETAFE

Centro de Orientación y Ayuda a la Familia y a la Vida

<http://www.fundacioncofgetafe.org>

DESCUBRA
SU FERTILIDAD

- ✓ ¿Qué son los métodos naturales de regulación de la fertilidad?
- ✓ ¿Cuáles son?
- ✓ ¿Son seguros?
- ✓ ¿Qué pasa con los ciclos irregulares?
- ✓ ¿Son complicados?
- ✓ ¿Sirven para buscar un embarazo?
- ✓ ¿Cómo se aprenden?
- ✓ ¿A quién puede interesar?
- ✓ ¿Hay periodos de continencia en estos métodos?

¿Qué son los métodos naturales de regulación de la fertilidad?

Con los métodos naturales se puede reconocer de forma clara la situación de fertilidad en la que se encuentra la mujer en un momento determinado. Con esta información, se puede adecuar la actividad sexual de los esposos a dicha fertilidad. Ayuda vivir la paternidad de modo responsable, tanto para concebir como para espaciar o limitar los nacimientos.

¿Cuales son los métodos naturales de regulación de la fertilidad?

- **El método de la temperatura**

Con la ayuda de un termómetro, la mujer toma su temperatura cada mañana al despertarse y la anota sobre un papel adecuado. Los días anteriores a la ovulación la temperatura experimenta una subida (de 2 a 5 décimas). Es un test de ovulación.

- **El método del moco cervical (método Billings o de la Ovulación)**

La secreción del cuello uterino se observa de la siguiente manera: por una parte la SENSACIÓN que procura a la vulva –sequedad, humedad, lubricación- y por otra, su APARIENCIA –color, elasticidad,

etc...- y se anota cada noche con colores sobre un gráfico.

- **El método sintotérmico**

En un gráfico apropiado, la mujer anota sus SÍNTOMAS de fertilidad –moco cervical, sensibilidad, cambios del cuello uterino, etc... - a lo largo de un ciclo menstrual y anota también su TEMPERATURA basal. Es el método natural que combina mayor eficacia y menor continencia.

¿Son seguros?

Son muy seguros (99,8% E.Teórica) porque están basados en la OBSERVACIÓN de la fertilidad cíclica. No hace daño a la salud y no requieren de medicinas, ni artilugios ni cirugía.

¿Qué pasa con los ciclos irregulares?

La irregularidad en la menstruación se debe al desplazamiento de la fecha de la ovulación en determinados ciclos. Ya que los métodos no se basan en cálculos de probabilidades sino en la observación, para cada ciclo se puede conocer la fecha de la próxima menstruación.

¿Son complicados?

Consiste en la anotación de los signos de fertilidad que observa la mujer y

para hacerlo necesita tan sólo unos pocos minutos al día. Se transforma en una rutina, como un hábito más de la higiene de la persona.

¿Sirven para buscar embarazos?

Sí. En España hay varios servicios de hipofertilidad (Ej. Instituto Valenciano de la Fertilidad) que lo enseñan a sus pacientes.

¿Cómo se aprenden?

Recibiendo asesoramiento por personas cualificadas como parte de un curso.

¿A quién interesan?

A toda mujer en edad fértil:

- **A la adolescente** para tomar conciencia de su fertilidad cíclica
- **A la pareja** para conocerse mejor y ayudar a su fertilidad
- **A la mujer mayor** para seguir los cambios hacia la menopausia

¿Hay periodos de continencia?

Sí. Pero puede ser vivida como el descubrimiento de otras formas de manifestar el amor mutuo no genital.