

COLORES Y SÍMBOLOS:

Día de la menstruación, sangrado o manchas: Coloree una casilla de la gráfica de ROJO. Si quiere posponer el embarazo, se recomienda evitar las relaciones conyugales durante los días de la menstruación. El sangrado menstrual puede ocultar el flujo mucoso cervical en un ciclo corto.

Día seco: No se observa flujo mucoso, se siente una sensación de sequedad durante todo el día. Coloree en la gráfica una casilla de color café. Un día seco es un día infértil cuando ocurre en los primeros días del ciclo antes de que haya empezado la fase fértil. Si quiere posponer el embarazo, la pareja puede tener relaciones conyugales solamente por la noche durante los primeros días secos, de manera que puede confirmarse la sequedad durante el día. También se recomienda tener relaciones conyugales una noche sí, otra no, de manera que el flujo seminal y el flujo vaginal no dificulten el reconocimiento del flujo mucoso cervical.

Días de flujo mucoso antes de la Cúspide: Se observa el flujo mucoso o se siente una sensación húmeda o lubricante. Dibuje en la gráfica la carita de un bebé y debajo de ésta el número del signo fértil de la secreción de flujo mucoso que más se parezca a la secreción observada.

El embarazo puede ocurrir como resultado de las relaciones conyugales o de contacto genital en cualquiera de los días anteriores a la Cúspide en que se observe flujo mucoso cervical o se sienta una sensación húmeda y lubricante más los 3 días completos siguientes.

Si se desea lograr el embarazo, la pareja debe asegurarse de tener relaciones conyugales en los días en que el flujo mucoso transparente y elástico esté acompañado de una sensación húmeda y lubricante.

Día de la Cúspide: Este es el último día en que el flujo mucoso es elástico o se siente una sensación de humedad y lubricación. La Cúspide es la indicación de que se aproxima o acaba de ocurrir la ovulación. Se identifica el día después de que ocurre al observar un cambio al flujo mucoso, pegajoso e inelástico o la sequedad. Dibuje en su gráfica el símbolo de la Cúspide.

1ro., 2do., y 3er. día después de la Cúspide:

Día de flujo mucoso después de la Cúspide: El flujo mucoso es inelástico, espeso, pegajoso o cremoso. No se siente ninguna sensación de humedad y lubricación durante el día. Coloree de amarillo una casilla y dibuje una carita.

Día seco después de la Cúspide: No se observa flujo mucoso, se siente una sensación de sequedad durante todo el día. Coloree la casilla de color café y dibuje una carita.

Cuarto día después de la cúspide hasta la siguiente menstruación:

Estos son los últimos días infértiles del ciclo. La pareja puede tener relaciones conyugales en cualquier momento del día hasta el comienzo de la menstruación. La menstruación ocurre generalmente de 10 a 16 días después de la Cúspide.

Día de flujo mucoso: El flujo mucoso es inelástico, espeso, pegajoso o cremoso. No se siente una sensación húmeda y lubricante en todo el día. Coloree la casilla de amarillo.

Día seco: No se observa flujo mucoso y se siente una sensación de sequedad durante todo el día. Coloree una casilla de color café.

INFORMACIÓN ADICIONAL:

Se recomienda la abstinencia de las relaciones conyugales y el contacto genital durante 2 a 4 semanas mientras se aprende el Método de la Ovulación para que la mujer pueda observar claramente su patrón de fertilidad. Cada ciclo tiene su propio patrón, de modo que la gráfica de la mujer mostrará leves variaciones de un mes a otro. Las mujeres que están lactando o en período premenopáusico o dejando de tomar la píldora o se ha extraído el DIU y las que tienen dificultad para concebir, deben aplicar reglas especiales.

Si necesita la experiencia de un experto, consulte a un instructor certificado en la Asociación Familia de las Américas.

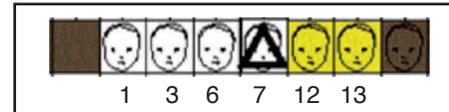
Asociación Guatemalteca para la Familia de las Américas

AFA

Ave. Reforma 13-70 zona 9
Edificio Real Reforma, Nivel 8, Oficina 8B. Guatemala C. A.
Tels.: 2362-0533 al 5, Ext. 13 ó 14, 5846-1836
www.familia delas Americas.org

GRAFICA DE OBSERVACIÓN

El Método de la Ovulación para planificar su familia



Una de las observaciones de la vida de nuestro alrededor es que la naturaleza proporciona la humedad necesaria para que germinen las semillas. Desde hace mucho tiempo el hombre ha reconocido la presencia de una secreción como indicador de fertilidad en los animales. Este simple fenómeno ocurre también en la reproducción humana.

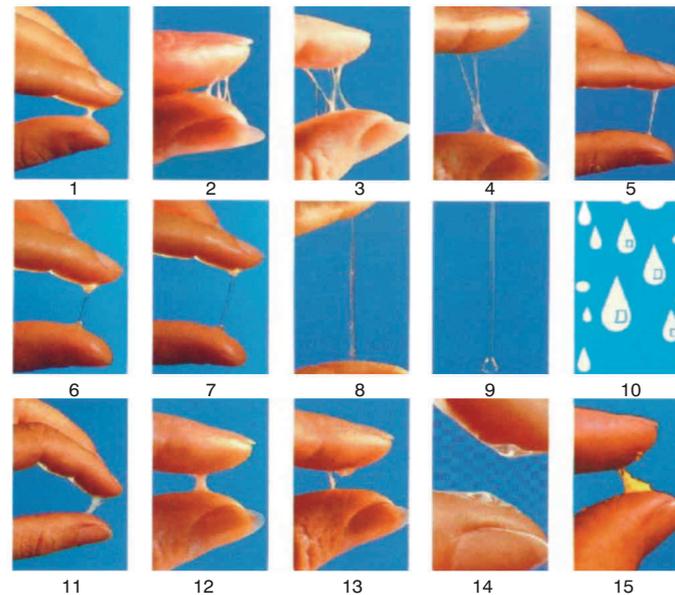
El descubrimiento de las propiedades únicas del flujo mucoso cervical que la mujer observa regularmente a través de sus años reproductivos es uno de los descubrimientos más significativos en el siglo XX en el campo de la reproducción humana. La presencia de esta secreción no solo señala la fer tilidad sino que ha comprobado ser esencial en la concepción.

Los doctores Billings con otros investigadores trabajaron para desarrollar un método natural, simple y efectivo de planificación familiar basado en la observación de esta secreción natural, observando y anotando cuidadosamente pueden manejar su fertilidad. Las mujeres de todas las culturas alrededor del mundo pueden aprender fácilmente este método de Planificación Familiar Natural.

Esta gráfica ha sido desarrollada para ayudar a las mujeres que utilizan el Método de la Ovulación Billings a anotar sus observaciones diarias.

OBSERVACIÓN:

Preste atención durante el día a la sensación de humedad o sequedad en el área vaginal y la presencia de flujo mucoso. Para llevar este método correctamente no se requiere hacer ningún examen interno ni hacerse lavados vaginales.



Esta imagen representa una sensación húmeda y lubricante y no se ve ninguna secreción de flujo mucoso.

Asociación Guatemalteca para la Familia de las Américas

Ave. Reforma 13-70 zona 9

Edificio Real Reforma, Nivel 8, Oficina 8B. Guatemala C. A.
Tels.: 2362-0533 al 5, Ext. 13 ó 14, 5846-1836
www.familia delas Americas.org

