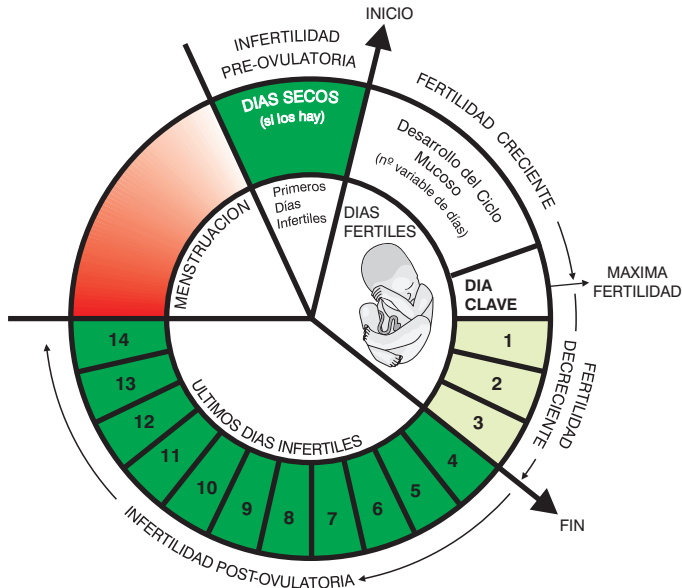


EL MÉTODO DE LA OVULACIÓN

BASADO EN EL SÍNTOMA DEL FLUJO MUCOSO CERVICAL



Un Método Natural para intentar lograr o posponer el embarazo, sencillo, inocuo, eficaz

ICF - INSTITUTO DE CIENCIAS FAMILIARES

Bulevar Artigas 2714

Teléfono 480 6075 - 486 0060

Montevideo - Uruguay



P. Pedro Richards, C.P.

FUNDADOR



“Quiero que toda mujer aprenda el Método de la Ovulación.”

SS Juan Pablo II al P. Pedro Richards C.P.

ALGUNAS ORIENTACIONES SOBRE EL MÉTODO DE LA OVULACIÓN

1- Observando las características del flujo mucoso cervical se puede determinar la propia fertilidad. Para eso se necesitan de 15 a 30 días de abstinencia de relaciones conyugales a efectos de poder realizar la observación y obtener así una información exacta.

OBSERVACIÓN Y REGISTRO:

2- El primer paso para llevar con éxito un método natural es observarte todas y cada una de las veces que vas al baño. Así tendrás el 100% de la información sobre tu ciclo. Si solo observas algunas veces, la eficacia decrecerá, porque contarás solamente con parte de la información de lo que ocurre durante el día en tu ciclo. No es necesario realizar excursiones adicionales al baño: simplemente, cuando vayas, observa y registra.

3- Anota la fecha de tu primer día de menstruación: ese será el primer día de tu ciclo mensual. La mujer sabe que le vino la menstruación por dos síntomas: **ve** el sangrado y **siente** la humedad, siente que algo le está bajando. Registra los días de sangrado con rojo.

4- Cuando termina la menstruación la mujer lo sabe porque ya **no ve ni siente** nada. Llamamos a eso **día seco**. Pinta de verde todos los días que dura la sequedad. No se sabe cuántos días secos tendrás en esta fase del ciclo mensual: esto varía de mujer a mujer.

5- Luego, un día vas a notar un **cambio**: quizá comienzas a sentirte más húmeda o puedes también ver alguna secreción de flujo. Eso te indica que ha terminado el período de días secos y comienza un **ciclo mucoso**.

En los primeros días de tu ciclo mucoso el flujo puede ser turbio, inelástico y algo pegajoso. Con los días se va transformando, pasando a ser más transparente y elástico, similar a la clara de huevo cruda y te produce una sensación resbalosa y lubricante a nivel de la vulva.

6- Luego de algunos días de flujo tipo elástico, transparente y lubricativo, vas a notar un **cambio dramático**: el flujo mucoso se tornará opaco y turbio, dejará de ser elástico y ya no te producirá sensación lubricante. En una palabra, las características de clara de huevo cruda han desaparecido por completo. Marca ese día con un número 1.

7- Marca tu **DÍA CLAVE** en el día anterior al Nº 1.

El DÍA CLAVE es el último día de sensación lubricante, acompañado o no de un flujo tipo elástico y transparente.

8- Marca con un 2 y un 3 los dos días siguientes al Nº 1.

9- A partir del día nº 4 anota con verde los días secos en los que no ves ni sientes nada, o con amarillo si encuentras algún flujo turbio, opaco o pegajoso. Se estima que son 14 los días que demora en venir nuevamente el sangrado menstrual, lo que marcará el comienzo de un nuevo ciclo.

INTERPRETACIÓN DE LOS SÍNTOMAS

Es importante saber qué significa la presencia del flujo mucoso en relación a la fertilidad. Los espermatozoides viven muy bien en el cuerpo del varón, pero necesitan ciertas condiciones ambientales para sobrevivir en el cuerpo de la mujer. Es el flujo mucoso que permite a los espermatozoides vivir en el aparato reproductor femenino y llegar así a fecundar el óvulo para que se produzca la concepción. Por eso, siempre que haya flujo mucoso, los espermatozoides lograrán sobrevivir en tu cuerpo.

Sin embargo, en un día seco, la vagina tiene un pH ácido y los espermatozoides se mueren aproximadamente en 30 minutos. Además, cuando la mujer está seca, el cuello del útero está bloqueado con un tapón mucoso protector, que impide el pasaje de gérmenes hacia el útero, y también de los espermatozoides.

Este tapón mucoso se desprende en dos momentos del ciclo mensual: durante el ciclo mucoso, para dejar subir a los espermatozoides a fecundar el óvulo, y durante la menstruación, para dejar bajar el sangrado.

10- La anotación en la gráfica se hace en el momento antes de acostarte a dormir tu sueño nocturno. De esa manera tienes un registro de lo que ha sucedido durante todo el día. **Anota el síntoma más fértil del día.**

EXPLICACIÓN DE UN CICLO STANDARD EN RELACIÓN A LA FERTILIDAD

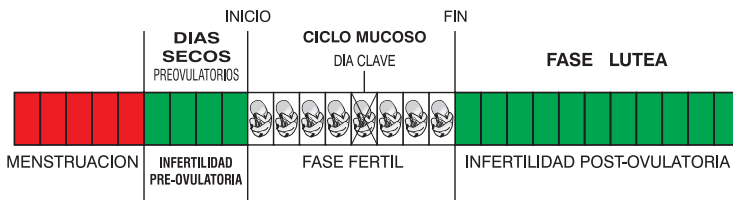
El período en rojo marca la **menstruación**. Este período es potencialmente fértil en las mujeres de ciclo corto, donde los últimos días de sangrado confluyen con los primeros días del ciclo mucoso e incluso los pueden ocultar. (no existen en estos casos días secos preovulatorios)

Los **días secos** que siguen a la menstruación se llaman “días secos preovulatorios”; son infértiles. Sin embargo la mujer debe estar atenta en estos días porque está esperando la aparición de los primeros síntomas del ciclo mucoso.

Los **días blancos** del “ciclo mucoso” son fértiles. El ciclo mucoso se extiende desde el primer día de cambio marcado con blanco, hasta el día 3 luego del día Clave inclusive.

Los **días secos** posteriores al ciclo mucoso se llaman “días secos postovulatorios” o fase lútea, y son infértiles..

La Ovulación ocurre habitualmente en el día nº 1, luego del día Clave. Aunque puede ocurrir 24 horas antes o después.



¿POR QUÉ EL RECURSO DEL MÉTODO DE LA OVULACIÓN?

Más que un simple recurso es una forma de encarar la vida matrimonial. Más que una solución moral al conflicto entre el Amor y la Vida, es el respeto al varón y a la mujer, el fortalecimiento del diálogo de los esposos y el triunfo del amor integral.

UNA PATERNIDAD RESPONSABLE BASADA en los Recursos Naturales de Regulación de la Fertilidad es para parejas que buscan:

1. Ahondar el misterio de su amor mutuo.
2. Cultivar su espiritualidad conyugal.
3. Colaborar con la naturaleza al ser Co-creadores con Dios.
4. Resaltar la respuesta amorosa y llegar a la unidad completa que sobrepasa cualquier dificultad.

A los efectos de asegurar una práctica exitosa del Método de la Ovulación es imprescindible el asesoramiento de una instructora.

Ella te ayudará con el aprendizaje e interpretación de tus síntomas

REGLAS DEL MÉTODO DE LA OVULACIÓN

GUÍA PARA CONCEBIR

1. No mantener relaciones conyugales (RC) durante la menstruación o cualquier sangrado.
2. En los días secos preovulatorios se puede mantener RC por la noche, aunque no dos noches consecutivas.
3. Ante el primer cambio abstenerse de RC.
4. Cuando se visualiza el flujo mucoso tipo clara de huevo cruda, buscar de mantener RC en esos días y al día siguiente, cuando el cambio ya ha ocurrido (día Nº 1).

GUÍA PARA POSPONER EL EMBARAZO

1. No mantener RC en los días de menstruación o cualquier sangrado.
2. En los días secos preovulatorios se puede mantener RC solo por la noche y no dos noches consecutivas. Es la regla de las noches alternas.
3. Ante cualquier cambio, suspender las RC los días que dura el cambio, más 3 días enteros más.
4. Una vez marcado el Día Clave con confianza y seguridad, abstenerse de RC solamente hasta el día 3 inclusive.

A partir de la 4ª noche se pueden mantener RC sin restricción de horario, ya que la ovulación ya ocurrió y solo esperamos la siguiente menstruación.