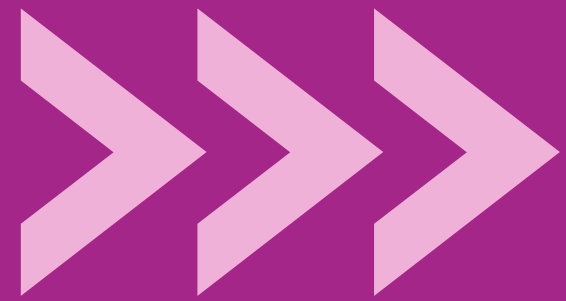


CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO SINTOTÉRMICO

El Rol de la Matrona, la Mujer y su Pareja en el Método Sintotérmico





AMAPOLA VALDIVIA



Fundadora de Escuela cíclica

Matrona U. autonoma de Chile 2019

Experta en planificación familiar natura

Escuela RENAFER 2021

Diplomada en sexualidad, salud sexual y
reproductiva a lo largo de la trayectoria vital.

Escuela La Tribu 2022



Resultado de aprendizaje

Identificar los roles fundamentales de la matrona, la usuaria y su pareja en la aplicación y seguimiento del método sintotérmico.

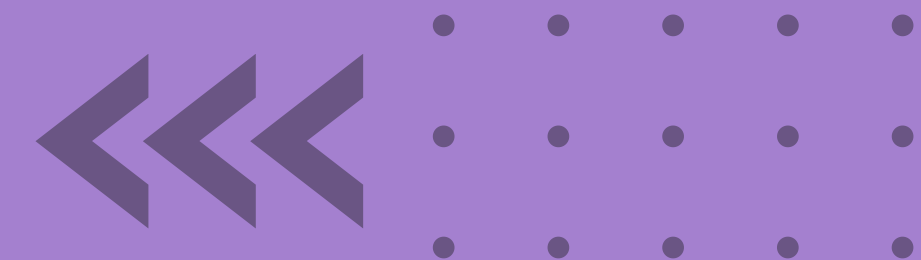




CONTENIDOS

1 Rol de la matrona en el asesoramiento del MST.

2 Rol de la usuaria y su pareja en el MST.



Características de la educadora.

DEBE SABER TRANSMITIR QUE SE TRATAN DE MÉTODOS CIENTÍFICOS, SEGUROS Y MUY EFICACES.

1

2

SE SUGIERE QUE HAYA SIDO O SEA USUARIA DE ESTOS MÉTODOS PARA COMPRENDER MEJOR LAS DIFICULTADES QUE PUEDEN PRESENTAR LAS USUARIAS.

3

PROMOVER LA COMUNICACIÓN Y COOPERACIÓN DE LA PAREJA.

4

SER Y ESTAR DISPONIBLE SIN ASUMIR LA RESPONSABILIDAD QUE LES CORRESPONDE A LA USUARIA Y SU PAREJA.

5

SABER ESCUCHAR CON INTERÉS Y PACIENCIA.

6

DEBE ABSTENERSE DE EMITIR JUICIOS O IMPONER VALORES MORALES.

7

DEBE RECONOCER LA NECESIDAD DE ACTUALIZARSE PERIÓDICAMENTE.

Evaluación de la potencial usuaria.

QUE SEAN CAPACES Y ESTÉN DISPUESTAS A OBSERVAR REGULARMENTE UNO O MÁS SIGNOS DE FERTILIDAD.



NIVEL DE ALFABETIZACIÓN CORPORAL.



REQUIEREN ADHERENCIA CONDUCTUAL Y, COMO TAL, PUEDEN NO SER MÉTODOS FACTIBLES PARA PERSONAS QUE PRIORIZAN "CONFIGURARLO Y OLVIDARLO".



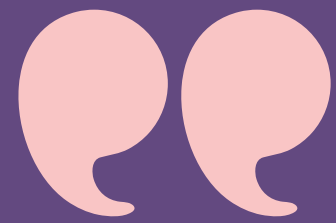
QUE ESTÉN EN RELACIONES QUE RESPALDAN EL USO DE PRESERVATIVO O LA ABSTINENCIA DE RELACIONES SEXUALES EN LOS DÍAS FÉRTILES.



LAS PERSONAS CON CONDICIONES DE SALUD REPRODUCTIVA SUBYACENTES PUEDEN TENER DIFICULTADES PARA IDENTIFICAR E INTERPRETAR CON PRECISIÓN ESTOS SIGNOS, YA QUE A MENUDO CAMBIAN CON LA FISIOPATOLOGÍA SUBYACENTE.



TEMA 1: Rol de la matrona en el asesoramiento del MST.



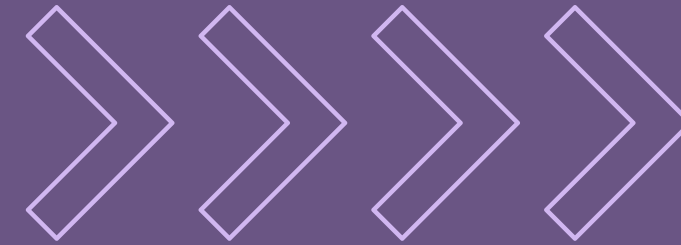
**SE DEBE ACONSEJAR A LAS PERSONAS QUE HAN
INTERRUMPIDO RECIENTEMENTE LOS
ANTICONCEPTIVOS HORMONALES QUE UTILICEN
MÉTODOS DE BARRERA DE MANERA CONTINUA
HASTA QUE SUS CICLOS SE VUELVAN REGULARES.**



Orientación y educación en PFN a las usuarias y sus parejas:

- ✓ PRESENTACIÓN DE TODAS LAS OPCIONES ANTICONCEPTIVAS DISPONIBLES TOMANDO EN CUENTA LAS NECESIDADES DE LA PERSONA.
- ✓ EDUCAR SOBRE LOS TIPOS DE SIGNOS FISIOLÓGICOS QUE LAS PERSONAS SE SIENTEN CÓMODAS OBSERVANDO Y REGISTRANDO REGULARMENTE.
- ✓ EDUCAR SOBRE QUE EL REGISTRO ES IMPRESCINDIBLE.
- ✓ DÓNDE VAN A RECOPILAR SU INFORMACIÓN: PAPEL, APP, EXCEL, ETC.
- ✓ DIFERENCIAS ENTRE EFICACIA TEORICA Y PRÁCTICA DE LOS DIFERENTES MÉTODOS.
- ✓ EL COSTO TANTO DE APRENDER COMO DE USARLO.
- ✓ EL TIEMPO REQUERIDO PARA APRENDER A UTILIZARLO CORRECTAMENTE.
- ✓ ESTABLECER UN PLAN CON INSTRUCCIONES CLARAS, CUÁNDO CONSULTAR, CUÁNDO USAR PAE, ETC.
- ✓ EDUCAR SOBRE EL USO DE PRESERVATIVOS, MÉTODOS DE BARRERA Y DIVERSIDAD DE PRÁCTICAS SEXUALES.

TEMA 1: Rol de la matrona en el asesoramiento del MST.

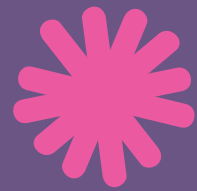


Acompañamiento y seguimiento.

El éxito de los métodos de PFN radica en la constancia de la realización de las gráficas y en el respeto a las normas del método, por lo tanto el seguimiento por parte de una experta debe ser constante para asegurar la adherencia y eficacia.



**EL SEGUIMIENTO ES HASTA ALCANZAR LA AUTONOMÍA EN EL
USO DE LA TÉCNICA ELEGIDA.**



**EN EL PRIMER CICLO DE APRENDIZAJE LA PAREJA SE DEBE ABSTENER DE RRSS
DURANTE LA FASE PEOVULATORIA HASTA EL PRIMER DÍA INFÉRIL
POSTOVULATORIO.**



**DEJAR EN CLARO QUE: SI NO SE DISPONE DE TODA LA INFORMACIÓN NECESARIA
NO PODRÁS DARLE PAUTAS NI GUIARLA PARA LA GESTIÓN DE SU FERTILIDAD.**



**ADVERTIR SOBRE CIRCUNSTANCIAS QUE PUEDAN ALTERAR LOS CICLOS Y NO
ESPERAR A QUE LAS GRÁFICAS SEA SIEMPRE IGUAL.**



Qué se debe observar en la gráfica por norma general:

INTENCIÓN / OBJETIVO REPRODUCTIVO

CONOCIMIENTO

de la situación de salud, física, psicológica, antecedentes previos y actuales, medicamentos etc.

DURACIÓN

del ciclo y de cada una de sus fases.

PRESENCIA DE SANGRADO INTERMENSTRUAL

REGISTRO

del moco cervical y sensación vulvar. (Presencia, evolución o ausencia de día cúspide)

CANTIDAD INUSUAL DE MOCOS ELÁSTICOS.

ANÁLISIS

de la curva de temperatura (Bifásica o monofásica)

COMPARACIÓN

de las variaciones con ciclos anteriores

DESFASE

considerable entre día cúspide y subida de TBC.

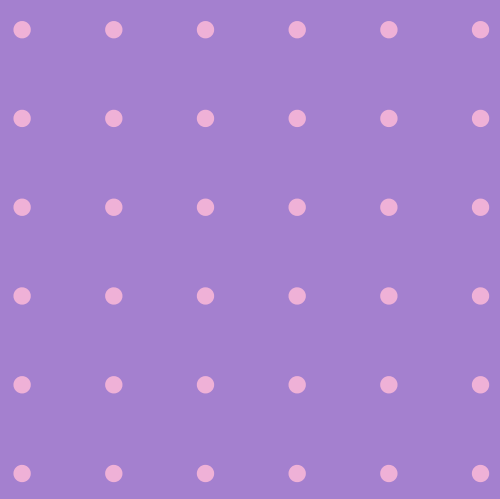
CONCORDANCIA ENTRE LOS SIGNOS DE FERTILIDAD.

ANTE LA DUDA

**NUNCA MOSTRARSE INSEGURA SOBRE LO QUE OBSERVA.
EN ESTE CASO SE LE DEBE DECIR A LA USUARIA/PAREJA
QUE SE ESTUDIARÁ LA GRÁFICA CON MÁS DETENIMIENTO
PARA DAR INDICACIONES.**

EN ESTE CASO SE DEBE CONSULTAR A UNA EXPERTA CON MÁS EXPERIENCIA.

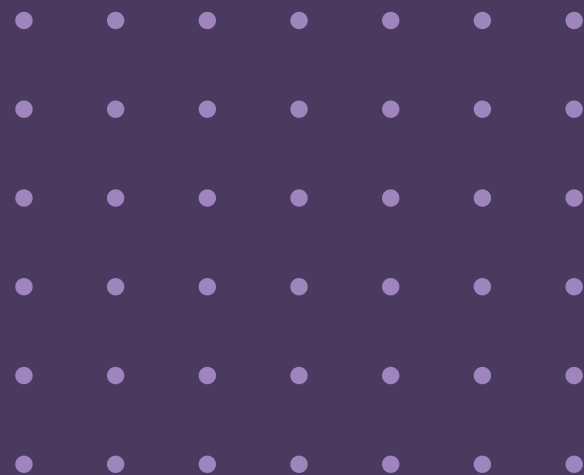
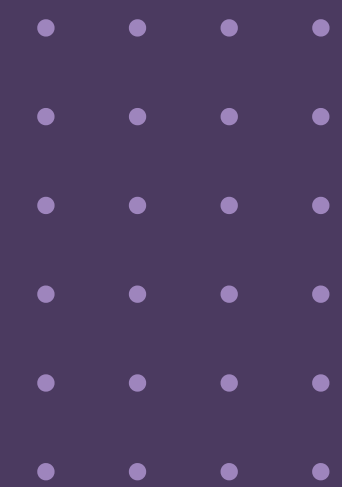
**LA ACTITUD DE CONFIANZA Y DE CONOCIMIENTO
PUEDE AYUDAR O DESALENTAR A LAS PERSONAS.**



Del “saber ser” de la experta frente a distintas situaciones que se puedan dar en la enseñanza de la PFN, de su actitud, empatía y disposición, dependerá el éxito y la confianza en la metodología.

TEMA 2: Rol de la usuaria y su pareja en el MST.

Rol de la mujer y su pareja.





- El principal rol es de **Reconocer los indicadores de su fertilidad:** Siguiendo las instrucciones precisas proporcionadas por su educadora.



- Debe realizar la **Observación durante todo el ciclo** y registrar todos los días la mayor cantidad de información y **llevar un registro manual o digital completo.**



- Para la aplicación práctica **Requiere adaptar su modo en que ejercer su actividad sexual** al objetivo reproductivo.



- Cuando está en pareja se aconseja comunicar y compartir esta información y conocimiento para fomentar la co-responsabilidad y colaboración.



- La usuaria se compromete a tener una actitud atenta y expectante con ella misma: **auto-observación.**



- La autoobservación conducirá al **autoconocimiento.**



- Creando espacios de **contemplación, reflexión y autocuidado** para ella misma.

Cómo puede participar la pareja?

La pareja de la usuaria puede participar en el asesoramiento, familiarizarse con el método anticonceptivo y con el tipo de apoyo que puede dar a su pareja

La pareja de la usuaria puede:

APOYAR

La elección de la mujer de utilizar un método basado en el conocimiento de la fertilidad.

HABLAR

Sobre el uso del método basado en el conocimiento de la fertilidad y estar de acuerdo en seguirlo, conociendo perfectamente cómo se utiliza.

COMPARTIR

La responsabilidad de llevar la cuenta de los ciclos y conocer cuando es el período fértil.

NO INSISTIR

En tener relaciones sexuales durante el periodo fértil sin usar ningún método anticonceptivo.

ACORDAR

De antemano cómo evitar el embarazo si van a tener relaciones sexuales en el período fértil (por ejemplo, el uso de otro método anticonceptivo)

AYUDARLA

A asegurarse de que tiene a disposición las PAE en el caso de que tengan relaciones sexuales sin protección durante el período fértil.

USAR

Sistemáticamente preservativos además del método basado en el conocimiento de la fertilidad.

TEMA 2: Rol de la usuaria y su pareja en el MST.

ESTRATEGIA PARA INVOLUCRAR A LA PAREJA

► Educación conjunta

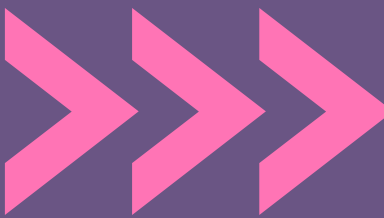
Sugiere realizar sesiones de educación para la pareja, donde ambos reciban la misma información y puedan hacer preguntas juntos.

► Calendario compartido

Introduce el uso de herramientas como un calendario compartido donde ambos puedan registrar y seguir los signos de fertilidad.

► Tareas compartidas

Asigna tareas específicas a cada miembro de la pareja (e.g., la mujer puede registrar la temperatura basal y el hombre puede anotar las observaciones diarias de moco).



ELABORACIÓN PROPIA

TEMA 2: Rol de la usuaria y su pareja en el MST.

¿Puede mi pareja usar la aplicación?



Puedes instalar la aplicación en tu teléfono y enviarle a tu pareja notificaciones a través de la pantalla de datos cada vez que tus interpretaciones indiquen que tu estado de fertilidad ha cambiado.



Puedes instalar la aplicación en tu teléfono y compartir tus gráficos con tu pareja regularmente mediante mensajes, correo electrónico, etc.



Tu pareja puede instalar la aplicación en su teléfono y juntos pueden registrar tus ciclos allí.



Read Your Body



LA PRÓXIMA CLASE.

EL ROL DE LA MATRONA EN EL RETORNO A LA FERTILIDAD POST ANTICONCEPTIVOS Y EN EL MST.