

Reglas para evitar una gestación

2.Fase Periovulatoria:

Periodo comprendido entre el primer día de aparición de moco y/o cambio de sensación y el primer día infértil postovulatorio determinado por el indicador más tardío de los 2 observados.

Recomiendo explorar la sexualidad no penetrativa, abstinencia o el uso de preservativo de forma correcta, durante toda la relación sexual, en todas las relaciones sexuales.

EL USO DE PSV PUEDE BAJAR LA EFECTIVIDAD DEL MST.

Family planning method	First-Year Pregnancy Rate ^a (Trussell & Aiken ^b)		12-Month Pregnancy Rate ^c (Polis et al. ^d)	Key
	Consistent and correct use	As commonly used	As commonly used	
Implants	0.1	0.1	0.6	0–0.9
Vasectomy	0.1	0.15		Very effective
Female sterilization	0.5	0.5		
Levonorgestrel IUD	0.5	0.7		1–9
Copper-bearing IUD	0.6	0.8	1.4	Effective
LAM (for 6 months)	0.9 ^e	2 ^e		
Monthly injectable	0.05 ^e	3 ^e		10–19
Progestin-only injectable		4	1.7	Moderately effective
Combined oral contraceptives	0.3	7	5.5	
Progestin-only pills	0.3	7		
Combined patch	0.3	7		20+
Combined vaginal ring	0.3	7		Less effective
Male condoms	2	13	5.4	
Standard Days Method	5	12		
TwoDay Method	4	14		
Ovulation method	3	21		
Other fertility awareness methods		15		
Diaphragms with spermicide	16	17		
Withdrawal	4	20	13.4	
Female condoms	5	21		
Spermicide	16	21		
Cervical cap ^f	26 ^g , 9 ^h	32 ^g , 16 ^h		
No method	85	85		

Método	Embarazos por 100 mujeres durante el primer año de uso	
	Uso sistemático y correcto	Uso habitual
Métodos basados en el calendario		
Método de los días fijos	5	12
Métodos basados en los síntomas		
Método de los dos días	4	14
Método de la ovulación	3	23
Método sintotérmico	<1	2

Recuperación de la fertilidad tras dejar de usar los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad: Sin demora

Protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS): Ninguna

Reglas para evitar una gestación

3. Fase infértil post-ovulatoria

Periodo comprendido entre el primer día infértil, determinado por el más tardío (moco y TBC) hasta el anterior al inicio de la siguiente menstruación.

TBC

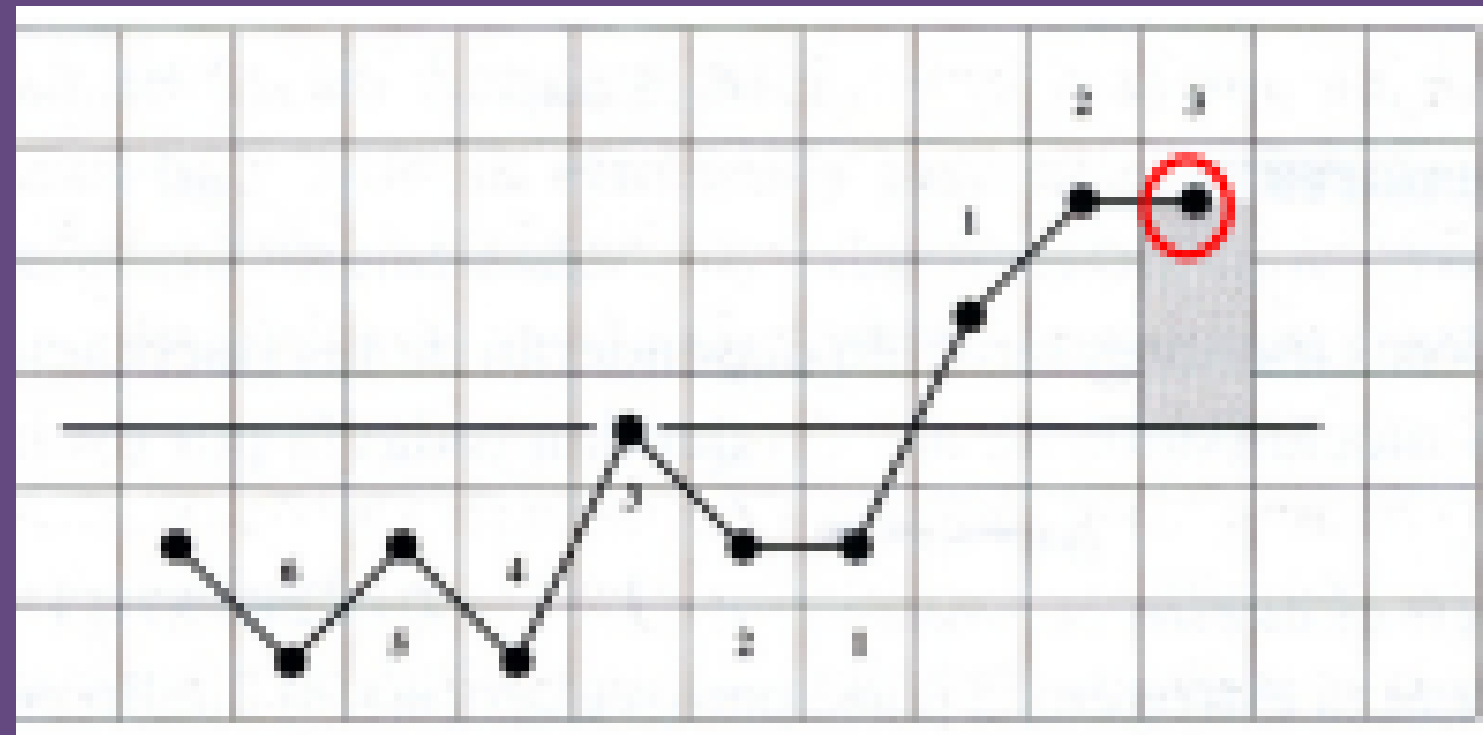


MOCO CERVICAL

RELACIONES SEXUALES DESDE LA NOCHE DEL 1º DÍA INFÉRTIL
POST OVULATORIO HASTA LA SIGUIENTE MENSTRUACIÓN,
CALCULADO POR EL PARAMETRO MÁS TARDÍO.

Regla del 3 sobre 6.

- La utilizamos para determinar el inicio de la fase infértil post ovulatoria.
- Definiremos una línea que va a dividir las T° bajas de las altas.
- Se requiere tener 6 temperaturas inferiores anteriores a la primera T° alta, y se traza la línea basal por la más alta de las 6 inferiores.



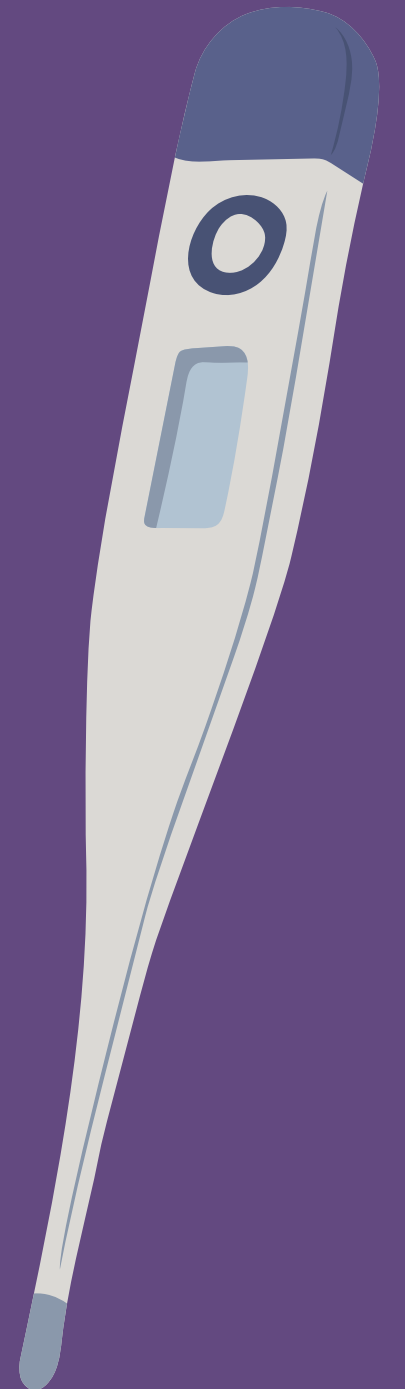
¿Qué pasa si la 3ª T no está a 0,2 de la basal?



EN EL CASO DE QUE LA TERCERA TEMPERATURA NO ESTÉ A 0,2°C SERÁ NECESARIO ESPERAR AL CUARTO DÍA DE T° ALTA PERO NO ES NECESARIO QUE ESTÉ A 0,2°C.



SI UNA DE LAS 3 T° ALTAS DESCIEENDE HASTA LA BASAL O POR DEBAJO, NO SE CONSIDERA VÁLIDA Y HABRÁ QUE ESPERAR QUE LA CUARTA T° ESTÉ AL MENOS A 0,2°C.



Día cúspide

Día cúspide o pico: Se llama día pico al último día de características de fertilidad, en el cual el moco es elástico, transparente y resbaladizo (Moco E) y/o la presencia de sensación húmeda, mojada o lubricada.

Es detectado por la mujer de forma **retrospectiva**, es decir al día siguiente, ya que es entonces cuando se observa el cambio.

Cúspide

cambio de características

X																																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
					N	N	N	P	P	P	E	P																						
					S	S	S	S	H	M	L	S																						

Ejemplo de día cúspide confirmado por la sensación.

Cúspide

Cambio de características

X																																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
					N	N	N	P	P	P	E	P	P																					
					S	S	S	S	H	M	L	L	S																					

En este caso el día cúspide es el día 13 del ciclo P/L

Reglas para evitar una gestación

3. Fase infértil post-ovulatoria

El inicio de la infertilidad postovulatoria según el moco cervical empieza la noche del tercer día postcúspide.

Si el inicio de la infertilidad postovulatoria según la TBC y según el moco cervical
NO COINCIDEN NOS GUIAREMOS POR EL MÁS TARDÍO DE AMBOS.