



Un método natural y práctico
para planificar la familia

COLLAR DEL CICLO

Método de
Días Fijos



Esta publicación fue realizada a través
del Apoyo de la Oficina de Salud
de USAID/Bolivia, bajo los términos
del Contrato

Las opiniones expresadas en la misma
son las del autor y no
necesariamente reflejan la opinión
de USAID.

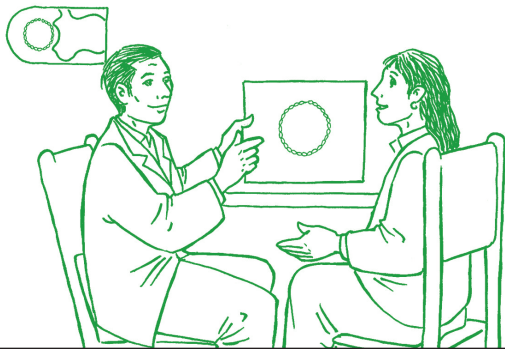
Instituto de Salud Reproductiva, 2005

Edición
Diseño
Impresión
XXXXXX

EL MÉTODO DE DIAS FIJOS (MDF)

¿Qué es el Método de Días Fijos?

- Es un método natural de anticoncepción
- Identifica los días fértiles de cada ciclo menstrual de la mujer, con el fin de que la pareja evite tener relaciones sexuales sin protección, si no desea un embarazo.

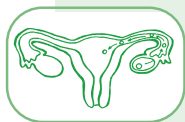


El ciclo menstrual

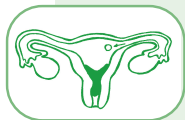
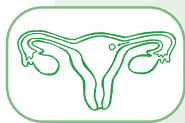
Los ciclos menstruales de la mujer pueden comenzar a ocurrir entre los 10 y 14 años



y terminar entre los 40 y 50 años. Cada ciclo menstrual comienza con el primer día de la menstruación (primer día de sangrado) y termina un día antes de la siguiente menstruación.



siempre los ciclos menstruales tienen la misma duración, pero generalmente están antes de 26 a 32 días. Algunos de estos días son fértiles, es decir que la mujer puede embarazarse.



el Método de Días Fijos

- Ayuda a la mujer a saber cuantos días dura su ciclo y a identificar cuando ella puede quedar embarazada.
- Cuando se usa correctamente tiene una eficacia de 95 por ciento.

¿Cómo se usa el Método de Días Fijos?

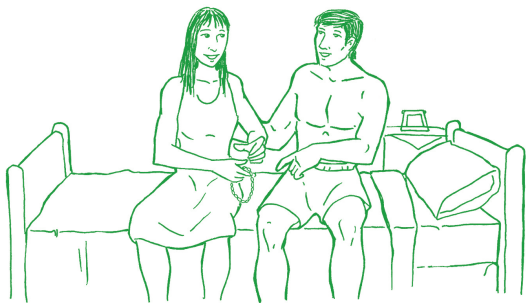
- El Método de Días Fijos se puede usar cuando la mujer conoce la duración de su ciclo menstrual
- Se marca el primer día de sangrado en un calendario o en el Collar del Ciclo, y se van contando los siguientes días.
- A partir del día 8 desde el inicio de la menstruación hasta el día 19, son los días fértiles.



- La pareja que no desea un embarazo debe evitar las relaciones sexuales sin protección o abstenerse de ellas durante esos días.

¿Quiénes pueden usar este método?

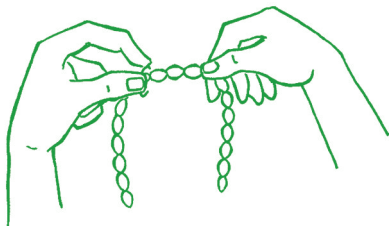
- Todas las mujeres cuyos ciclos menstruales duren entre 26 y 32 días.
- Todas las parejas que decidan tener relaciones sexuales protegidas durante los días fértiles
- Todas las parejas que decidan utilizar un método de barrera (condón) durante los días fértiles



- Parejas que no estén en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.

Beneficios del Método de Días Fijos

- Permite a la pareja compartir la responsabilidad de planificar un embarazo
- Ayuda a la mujer y a su pareja a comprender cómo funciona su cuerpo y su fertilidad
- No tiene efectos secundarios
- Contribuye a una mejor comunicación en la pareja.



MAYOR INFORMACION EN LOS SERVICIOS
DE SALUD DONDE ENCUENTRE EL COLLAR



Una método
natural y práctico
para planificar
la familia

COLLAR DEL CICLO

Método de
Días Fijos

