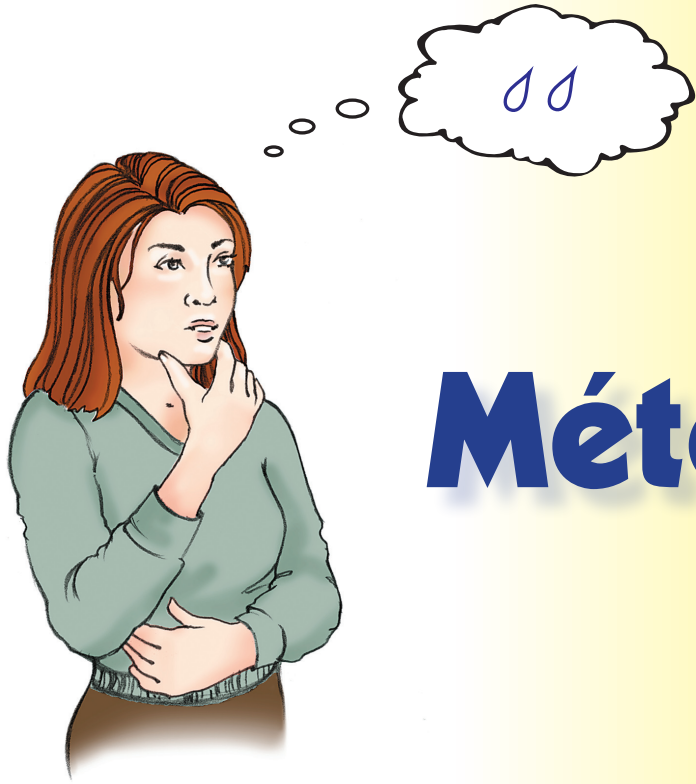




Método de Dos Días

Ayuda memoria para la consejería



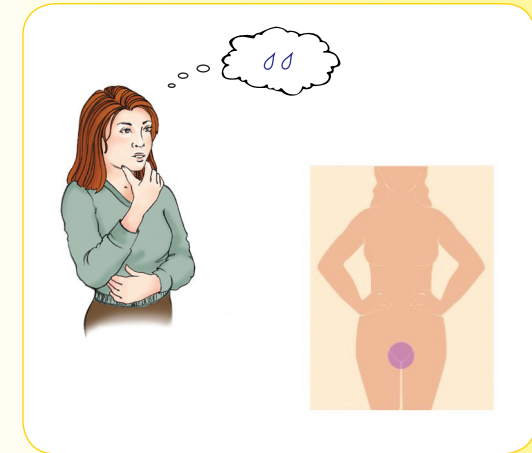
USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



Método de Dos Días

El Método de Dos Días es un método natural para planificar la familia. Cuando se usa correctamente, su eficacia para evitar un embarazo es del 96%. Esto significa que cuando el método se usa correctamente, solo 4 de 100 mujeres podrían quedar embarazadas.

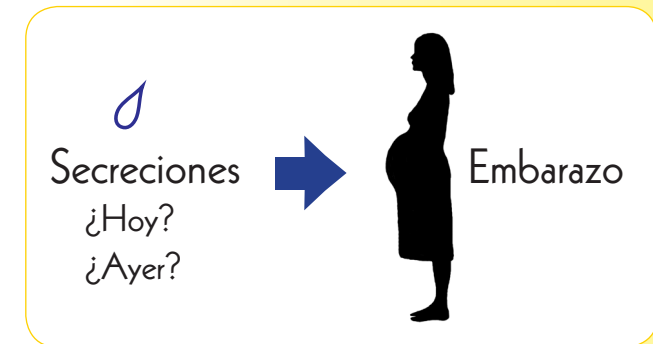
El método consiste en prestar atención a las secreciones vaginales para saber si la mujer está en un día fértil. El cuerpo de la mujer produce secreciones que se pueden ver y sentir en sus genitales en los días que la mujer esta fértil. Se llama el Método de Dos Días porque toma en cuenta si tuvo secreciones hoy o ayer.



¿Qué días puede quedar embarazada?

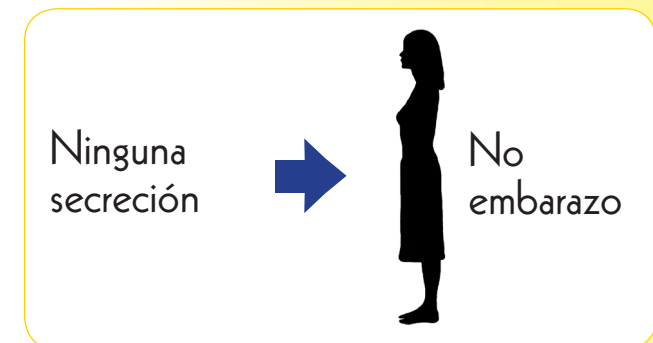
Para saber si puede quedar embarazada, esté pendiente de sus secreciones todos los días.

Si tuvo secreciones hoy o ayer, usted puede quedar embarazada. Para evitar un embarazo no tenga relaciones sexuales sin protección hoy.



¿Qué días no puede quedar embarazada?

Hoy es un día seguro si está menstruando o si no tuvo secreciones ni hoy ni ayer. Puede tener relaciones sexuales.



¿Cuándo aparecen las secreciones?

- Después de la menstruación, pueden haber unos días sin secreciones.
- Luego empiezan a bajar poquitas secreciones. Al principio son pocas y luego se vuelven abundantes.
- Después de varios días con secreciones vienen varios días sin secreciones. Luego empieza la menstruación de nuevo.
- Esto ocurre todos los meses.

Una vez que empiezan, las secreciones siguen bajando por varios días seguidos.

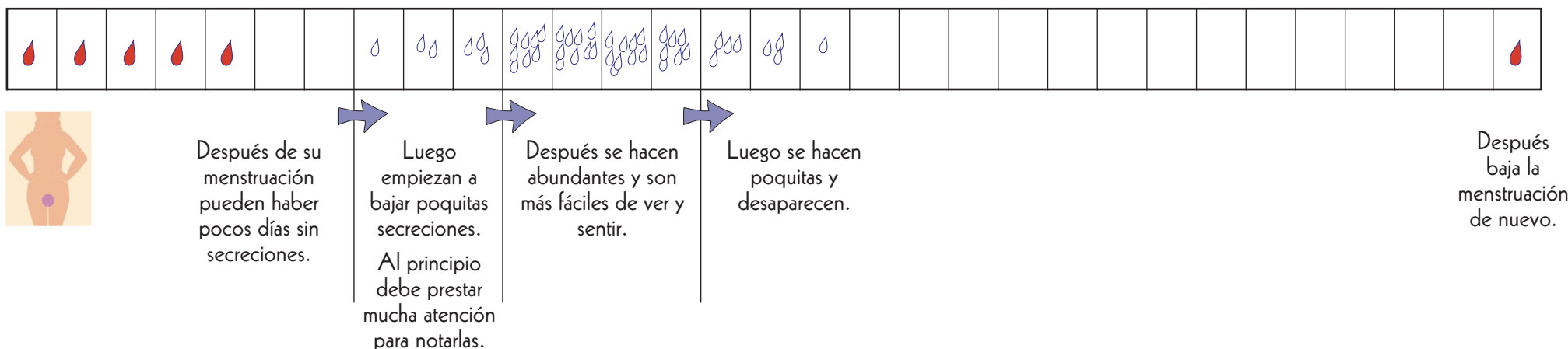
¿Cómo son las secreciones?

- Las secreciones no siempre son iguales. A medida que pasan los días se ven y se sienten diferentes.
- Como al principio son pocas, tiene que prestar más atención para poder verlas o sentir las. Luego son más abundantes y son más fáciles de ver y sentir.

Aunque cambien en cantidad o luzcan diferente, **TODAS** las secreciones indican que puede quedar embarazada. Para evitar un embarazo, no tenga relaciones sin protección cuando tenga secreciones.

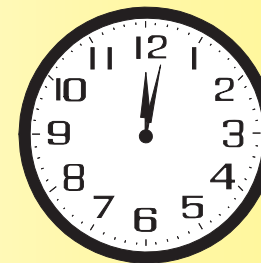
2

Ciclo Menstrual



¿Cómo se puede dar cuenta si tiene secreciones?

Puede darse cuenta si tiene secreciones **viéndolas, tocándolas ó sintiéndolas**. Preste atención a sus secreciones varias veces al día, a partir del medio día hasta antes de acostarse.



Puede verlas o tocarlas cuando va al baño

- Limpiándose con el papel higiénico antes de orinar.
- Mirando si hay alguna marca en su ropa interior
- Tocándose sus genitales con los dedos limpios



3

Puede sentir las poniendo atención si siente humedad en sus genitales.

Sin interrumpir lo que esté haciendo piense si siente humedad o no. Trate de sentir las mientras hace sus actividades diarias.



Recuerde que al principio las secreciones son poquitas. Por eso al principio es bueno mirarlas o tocarlas hasta que se acostumbre a sentir las.

El Carnet de la Usuaría

El Carnet le ayuda a llevar un registro de sus secreciones para poder identificar los días fértiles.

- Escriba la fecha que vino su menstruación
- Busque en el carnet el día de la semana que inicia el uso del método y empiece a marcar ese día.
- Marque: ☒ los días que tenga su menstruación.
☐ los días que no tenga secreciones.
☒ los días que tenga secreciones.
- Determine si hoy puede quedar embarazada.
- Empiece a marcar otro carnet cuando le venga la menstruación o si terminó de llenar el carnet.

Acuérdese de marcar todas las noches antes de acostarse.

Fecha que vino su menstruación

Busque el día de la semana que inicia el uso del método y empiece a marcar ese día.

Marque:

- ☒ los días que tenga su menstruación.
- ☐ los días que no tenga secreciones.
- ☒ los días que tenga secreciones.

Recuerde marcar todos las noches antes de acostarse.

¿Qué días puedo quedar embarazada?

☒ ☒ ☐ ☒ ☒ ☐

¿Qué días no puedo quedar embarazada?

☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐

Empiece a marcar otro carnet cuando le venga la menstruación o si terminó de llenar el carnet.

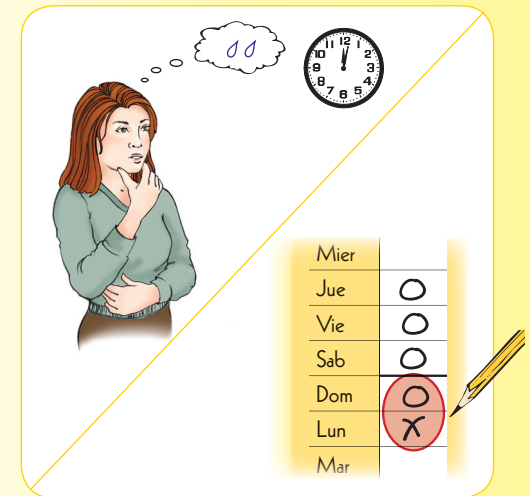
Pase a la página siguiente 

Domingo	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jue	
Vie	
Sab	

Resumen: Verificar Comprensión

Para usar el método correctamente, la mujer debe hacer lo siguiente:

- 1 A partir del medio día preste atención a sus secreciones ya sea viéndolas, tocándolas o sintiéndolas.
- 2 Por la noche antes de acostarse recuerde si tuvo o no tuvo secreciones hoy y anótelos en el carnet.
- 3 Luego fíjese en su carnet para recordar si tuvo secreciones hoy o ayer.
- 4 Si está menstruando o si no tuvo secreciones **ni hoy ni ayer**, hoy es un día seguro, de bajo riesgo de embarazo.
- 5 Si tuvo secreciones **hoy o ayer** puede quedar embarazada hoy. Para evitar un embarazo no tenga relaciones sexuales sin protección hoy.



¿Cuándo debe acudir al proveedor?

- Si tiene dificultad para ver o sentir sus secreciones.
- Si tiene dificultad para evitar las relaciones sexuales sin protección en los días fértiles.
- Si tiene secreciones por menos de 5 días.
- Si tiene secreciones por más de 14 días.
- Si no le ha venido la menstruación y piensa que puede estar embarazada.
- Si necesita un nuevo carnet.