

El carnet de la usuaria le ayuda a llevar un registro de sus secreciones para poder identificar los días fértiles

Como usar el Método de Dos Días

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?

-
-
-
-



Puede quedar embarazada hoy si tuvo secreciones (X) hoy o ayer. Para evitar un embarazo no tenga relaciones sexuales sin protección hoy.

¿Qué días no puedo quedar embarazada?

-
-
-



Hoy es un día seguro si esta menstruando o si no tuvo secreciones ni hoy ni ayer.

Fecha que vino su menstruación

Ciclo 1

	<input type="text"/>
Domingo	
Lun	
Mar	
Mier	
Jeu	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jeu	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jeu	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jeu	
Vie	
Sab	
Dom	
Lun	
Mar	
Mier	
Jeu	
Vie	
Sab	

Precaución

Acuda a su centro de salud en los siguientes casos:

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

Fecha 1ra visita

Fecha siguiente visita



Método de Dos Días®

Este método de planificación familiar natural le ayuda a la mujer a saber en que días puede quedar embarazada mediante la observación diara de las secreciones. Su eficacia para evitar un embarazo es del 96%.

¿Cómo funciona este método?

Hoy puede quedar embarazada si tuvo secreciones **hoy o ayer**.

Para evitar un embarazo no tenga relaciones sexuales sin protección hoy.

Ejemplo

	Mier	
	Jue	○
	Vie	○
	Sab	○
Ayer →	Dom	○
Hoy →	Lun	○
	Mar	



Hoy puede tener relaciones sin riesgo de embarazo si **no** tuvo secreciones **ni hoy ni ayer**.

Ejemplo

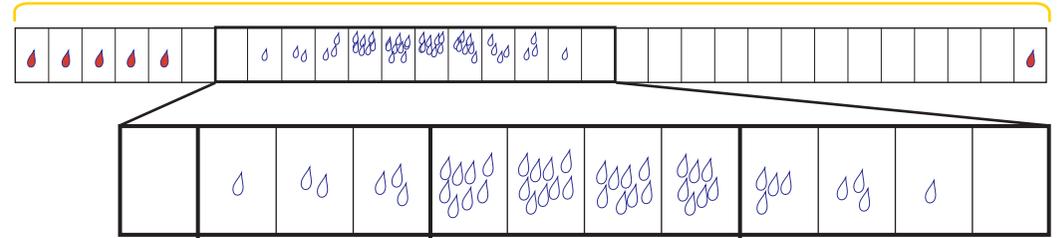
	Mier	
	Jue	
	Vie	○
Ayer →	Sab	○
Hoy →	Dom	○
	Lun	
	Mar	



¿Cómo son las secreciones?

Las secreciones no siempre son iguales. A medida que pasan los días se ven y sienten diferentes. Una vez que empiezan, las secreciones bajan por varios días seguidos.

Ciclo menstrual



Después de su menstruación pueden haber unos días sin secreciones.

Luego empiezan a bajar poquitas secreciones.

Al principio debe prestar mucha atención para notarlas.

Después se hacen abundantes y son más fáciles de ver y sentir.

Luego se hacen poquitas y desaparecen. Después baja la menstruación de nuevo.

Recuerde

Aunque cambien en cantidad o sean diferentes, cualquier secreción indica que puede quedar embarazada.

¿Cómo puedo saber si tengo secreciones?

Puede saber si tiene secreciones viéndolas o sintiéndolas.

Puede **verlas** cuando va al baño, al limpiarse, mirando su ropa interior o sus genitales.



VER y TOCAR



Preste atención a sus secreciones dos veces al día, a partir del medio día.

También puede **sentirlas** prestando atención a cualquier humedad en sus genitales, mientras hace sus actividades diarias.

SENTIR

