

¿Para quién es apropiado el Método de Días Fijos® (MDF)?

Lista de Verificación para el instructor

El MDF es apropiado para las mujeres y parejas que cumplen **DOS** requisitos:

- Los ciclos menstruales de la mujer duran entre 26 y 32 días, y
- Ella y su esposo pueden evitar las relaciones sexuales en los días fértiles

El instructor debe determinar si el MDF es apropiado.

1 ¿Su menstruación le viene todos los meses?

Preguntar: ☐ ¿Le viene la menstruación cuando la espera?

☐ ¿Su menstruación le viene todos los meses?

Si la menstruación le llega todos los meses indica que el ciclo menstrual dura entre 26 y 32 días.

☐ ¿Qué día se inició su menstruación más reciente?

Si la mujer recuerda la fecha en que inició su última menstruación, y confirma que le viene todos los meses, puede empezar a usar el método de inmediato.

Si la mujer no recuerda la fecha en que inició su última menstruación, pero confirma que le viene todos los meses puede empezar el método el primer día de su próxima menstruación.

2 ¿Puede con su esposo evitar las relaciones sexuales en los días que la mujer puede quedar embarazada?

Circunstancias que pueden afectar la duración del ciclo:

Si está en etapa de POSTPARTO o LACTANCIA MATERNA

☐ ¿Ha retornado su menstruación y ha tenido por lo menos 4 menstruaciones desde que nació su bebé?

☐ ¿Ha habido un mes de diferencia entre sus últimas dos menstruaciones?

Si usó recientemente el INYECTABLE de 3 MESES

☐ ¿Han transcurrido 3 meses desde la última inyección? ¿Se ha reanudado la menstruación?

☐ ¿Sus últimas 3 menstruaciones han venido con un mes de diferencia?

Si usó recientemente la PÍLDORA, el ANILLO VAGINAL, INYECTABLE MENSUAL, IMPLANTE, o DIU HORMONAL

☐ ¿Su menstruación antes de usar uno de estos métodos le venía todos los meses?

☐ Después de dejar el método, ¿sus últimas 3 menstruaciones han venido con un mes de diferencia?

Si ha usado el DIU NO-HORMONAL

☐ ¿Le venía su menstruación todos los meses mientras usaba el DIU?

Si ha tenido recientemente una PERDIDA de EMBARAZO?

☐ ¿Su menstruación le venía todos los meses antes de quedar embarazada?

Si la respuesta a **TODAS** las preguntas es “SI,” el método es apropiado para la mujer.

El Método de Días Fijos no protege contra el VIH u otras infecciones de transmisión sexual.

Cómo usar el Collar del Ciclo®

Ayuda memoria del instructor

El Collar del Ciclo es la herramienta educativa para usar el Método de Días Fijos, un método de planificación familiar natural con eficacia del 95% cuando se usa correctamente.

Una mujer puede usar este método si sus ciclos menstruales duran entre 26 y 32 días. Las mujeres a quienes les baja la regla todos los meses tienen ciclos dentro de este rango. El Collar del Ciclo ayuda a la mujer a saber qué días debe cuidarse para prevenir un embarazo.

El Collar del Ciclo representa el ciclo menstrual. Cada perla es un día del ciclo.

Las perlas BLANCAS marcan los días que puede quedar embarazada.

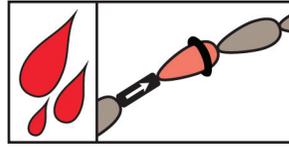


Las perlas MARRONES marcan los días que puede tener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo.

Si se cumplen los dos requisitos del método, ¿cuándo puede empezar a usarlo?

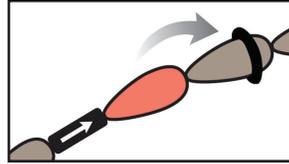
- Si recuerda la fecha en que inició su última menstruación, puede empezar a usar el método de inmediato.
- Si no recuerda la fecha en que inició su última menstruación, debe empezar a usar el método el primer día de su próxima menstruación.
- Si recientemente ha estado embarazada, lactando o usando otro método, puede empezar a usar este método, una vez que cumpla el requisito de tener su menstruación regularmente, o sea ciclos dentro del rango de 26 a 32 días.

Cómo usar el Collar del Ciclo



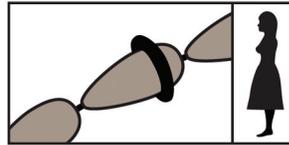
El primer día de la regla mueva el anillo a la perla ROJA.

También marque ese día en el calendario.

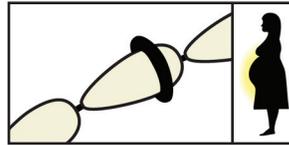


Todos los días mueva el anillo a la perla siguiente en la dirección de la flecha.

Mueva el anillo aún en los días que tiene la regla.

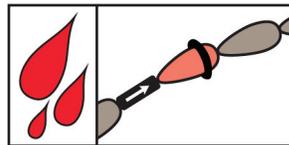


Cuando el anillo está en una perla MARRÓN puede tener relaciones sexuales.



Cuando el anillo esté en una perla BLANCA, no tenga relaciones sexuales.

En esos días puede quedar embarazada.



Cuando le vuelva a llegar su regla mueva el anillo a la perla ROJA. Un nuevo ciclo ha comenzado.

Asegúrese que sus ciclos duran entre 26 y 32 días:

- Si llega la regla antes de poner el anillo en la perla MARRÓN OSCURO ese ciclo es menor de 26 días.
- Si su regla no le ha llegado al día siguiente de haber puesto el anillo en la última perla MARRÓN, ese ciclo es mayor de 32 días.

Si su ciclo es menor de 26 días o mayor de 32 días más de una vez al año, este método no funcionará para usted. Acuda a su instructor.

Si se olvida mover el anillo vea en su calendario la fecha que marcó cuando le vino la regla. Cuente en su calendario los días que han pasado desde el día que marcó hasta el día de hoy. Empezando en la perla roja, corra el anillo la misma cantidad de días que contó.



Cuando acudir a su instructor

- Si cree que está embarazada acuda a su instructor.
- Si llega su menstruación antes de poner el anillo en la perla MARRÓN OSCURO (ciclo corto menor de 26 días), acuda a su instructor.
- Si su menstruación no llega al día siguiente de la última perla marrón (ciclo largo mayor de 32 días), acuda a su instructor.
- Si tuvo relaciones en un día de perla BLANCA, acuda a su instructor.



Use su método de planificación familiar continuamente. Después de un parto espere por lo menos dos años antes de pensar en quedar embarazada de nuevo. Esperar es saludable para la madre y el niño.