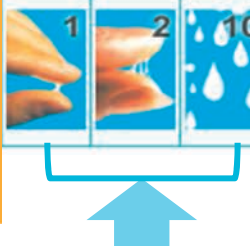


Posponer un Embarazo: Circunstancias Especiales

Esta variedad de gráficas se da en circunstancias especiales como: ESTRÉS AL SUSPENDER EL USO DE LA PÍLDORA, EL IMPLANTE, *DEPO-PROVERA*, EL PARCHE o DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS y DURANTE LA PREMENOPAUSIA.

Cualquier secreción de flujo mucoso cervical durante los primeros días de un ciclo se considera posiblemente fértil. En circunstancias especiales tales como el estrés al suspender el uso de métodos artificiales y durante la premenopausia, los ovarios hacen un gran esfuerzo para intentar ovular, pero el proceso no siempre se completa. Puede ser interrumpido debido a que la función normal de los ovarios ha sido afectada, suprimiendo la elevación necesaria de hormonas para que la ovulación tenga lugar. Cuando los ovarios intentan volver a la normalidad, los niveles hormonales aumentan y los parches de flujo mucoso aparecen, lo cual con el tiempo lleva a la ovulación.



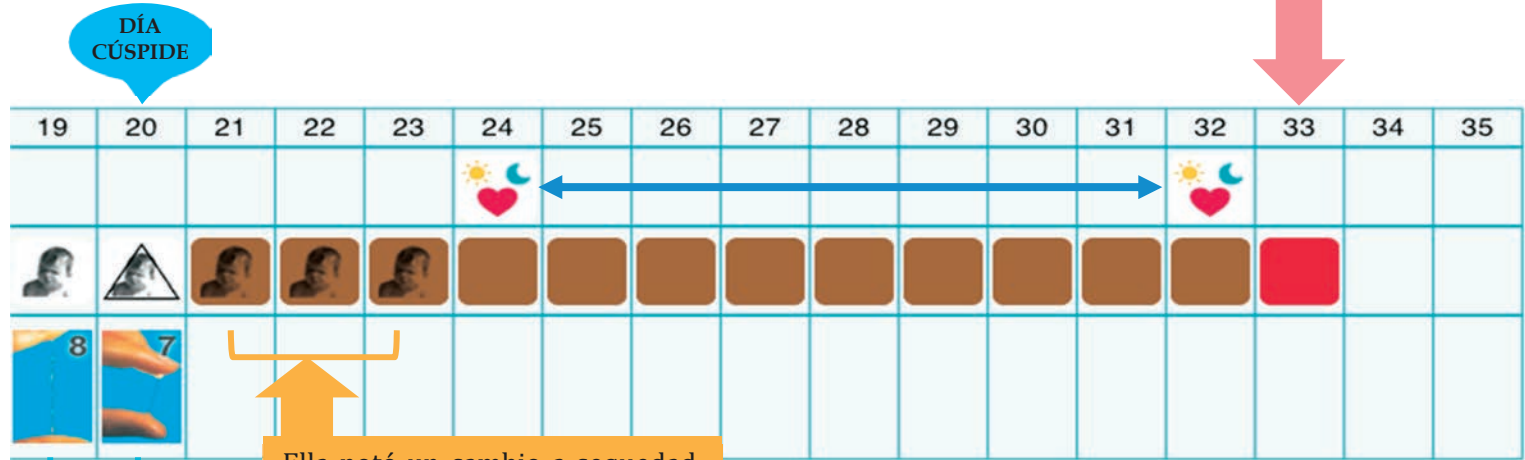
La mujer observó flujo pegajoso y opaco y en el doceavo día sólo la sensación húmeda y lubricante. Como ella estaba bajo mucho estrés y notó una Diferencia en el patrón del flujo, se dio cuenta de que probablemente no había alcanzado su Día Cúspide. Continuó considerándose en los primeros días de su ciclo y la pareja aplicó la Regla 3: "Evite relaciones conyugales durante los días de cualquier cambio de sequedad, humedad y/o lubricación, o sangrado, más los tres días siguientes completos."

La pareja aplico la Regla 2: "Durante los Primeros Días Secos, la pareja puede tener relaciones conyugales sólo en noches alternas, no en dos noches consecutivas."

ESTRÉS

Una mujer sólo tiene un día de ovulación en un ciclo fértil, pero puede notar varios períodos de flujo mucoso fértil interrumpido por días secos hasta que la ovulación tenga lugar. El estrés prolongado puede causar ciclos anovulatorios y períodos de irregularidad, caracterizado por sangrado menstrual y parches de flujo frecuentes.

Hubo 13 días entre el DÍA CÚSPIDE y el sangrado. Por lo tanto, este sangrado es una verdadera menstruación y ella reconoció correctamente el Día Cúspide.



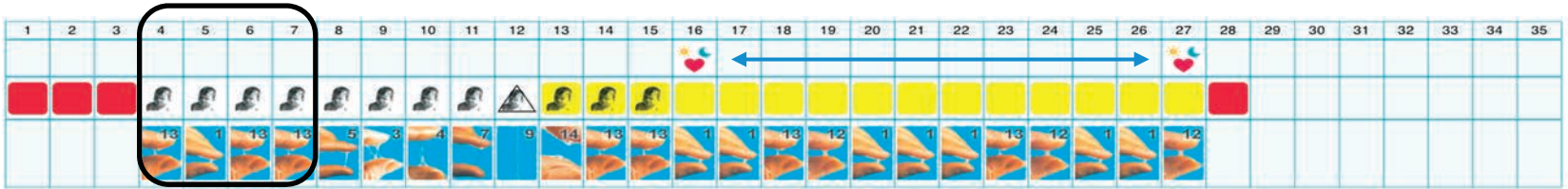
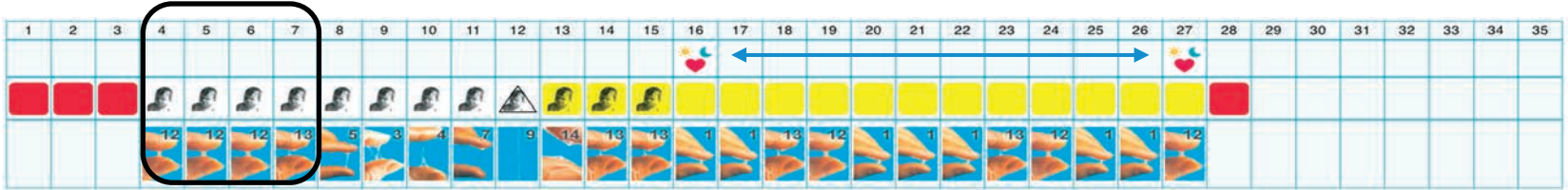
La mujer observó flujo mucoso cervical elástico y lubricante, y tuvo una sensación de humedad, que identificó como el regreso de su patrón de flujo.

Ella notó un cambio a sequedad. Esto le indicó que registrara el día anterior como el DÍA CÚSPIDE. La pareja aplicó la Regla del Día Cúspide: *“Cuando se establece el Día Cúspide con certeza, la pareja puede tener relaciones conyugales desde la mañana del cuarto día después de la Cúspide hasta la siguiente menstruación.”*

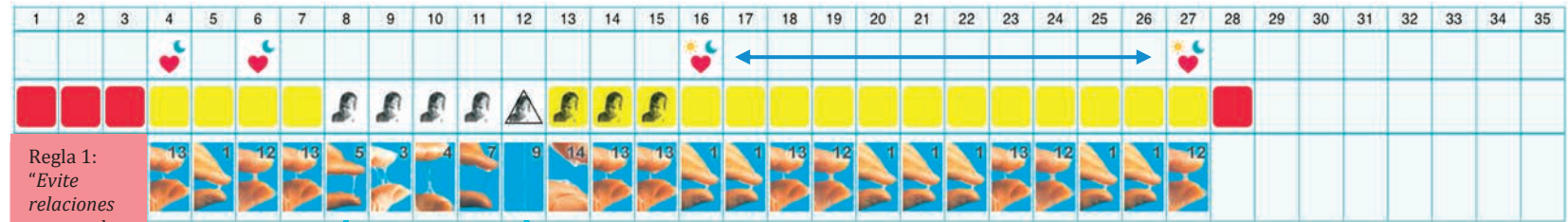
Consideraciones Especiales:

- Si una mujer no está segura de haber identificado el DÍA CÚSPIDE, debería continuar considerándose en los primeros días del ciclo en el cual se aplicarán las Reglas de los Primeros Días.
- Si la menstruación no tiene lugar en 16 días después del síntoma del DÍA CÚSPIDE, es probable que dicho día se identificara incorrectamente. La mujer entonces debería aplicar las Reglas de los Primeros Días para que la fase fértil y el verdadero DÍA CÚSPIDE pueda ser reconocido cuando ocurra.

La mujer observó básicamente el mismo patrón de secreción sin cambios durante los dos ciclos siguientes.



La mujer pudo reconocer con certeza la diferencia entre las dos secreciones. Después de observar básicamente el mismo patrón durante 3 ciclos consecutivos y el instructor lo confirmó, la pareja utilizó los sellos amarillos y siguió las Reglas de los Primeros Días:



Regla 1:
"Evite relaciones conyugales los días de sangrado menstrual."

La pareja se abstuvo cuando observó un cambio de su P.B.I. de secreción que indicó el comienzo de la fase fértil.

La pareja aplicó la Regla del Día Cúspide: "Cuando se establece el Día Cúspide con certeza, la pareja puede tener relaciones conyugales desde la mañana del cuarto día después de la Cúspide hasta la siguiente menstruación."

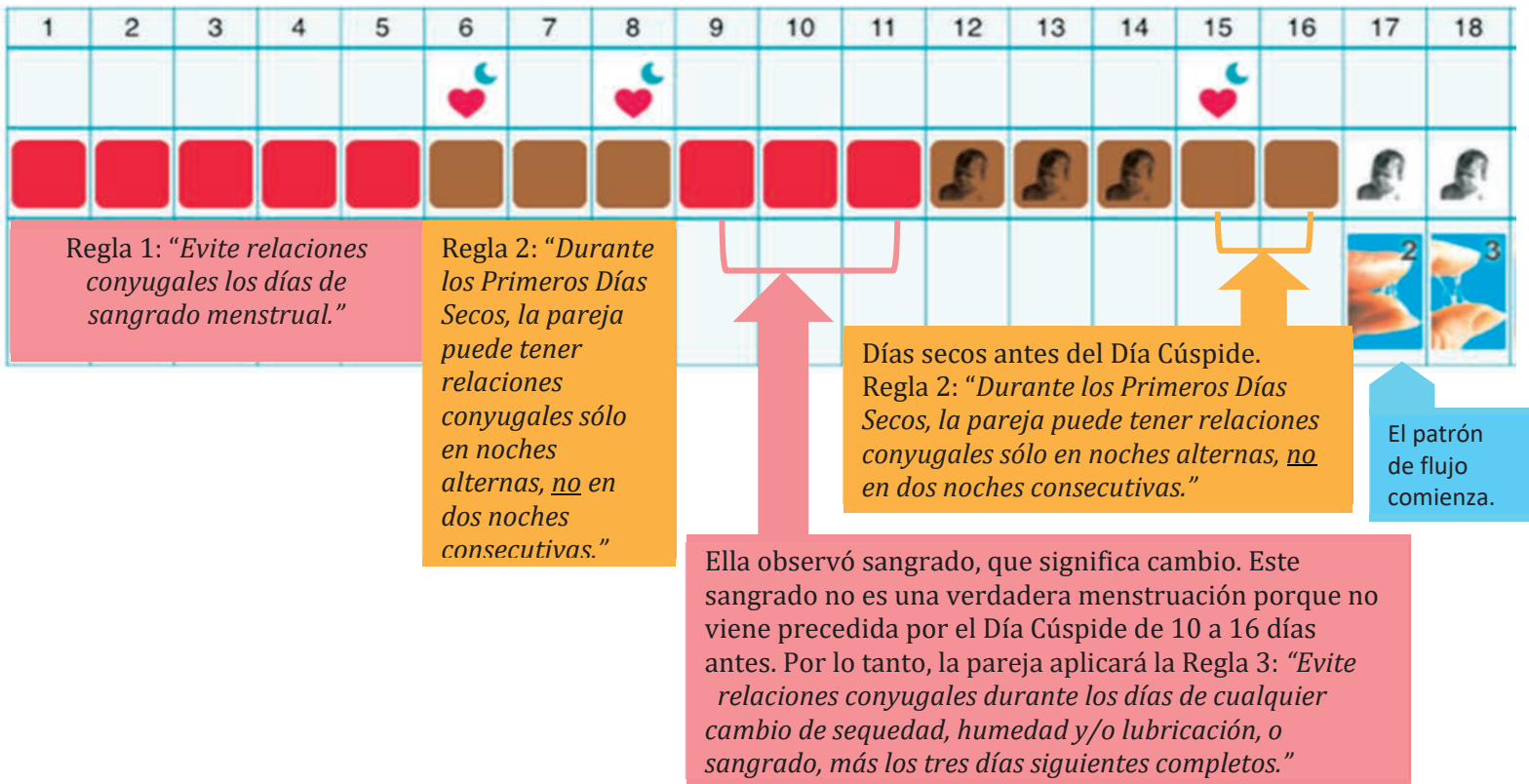
En estos días de secreción sin cambios la pareja aplicará la Regla 2: *Primeros Días Secos*, la pareja puede tener relaciones conyugales sólo en noches alternas, no en dos noches consecutivas."

IMPORTANTE:
Una secreción constante que es abundante, prolongada, irritante o de olor y color repugnante que causa dolor no es normal y necesita atención médica. Se recomienda la abstinencia hasta que se termine el tratamiento para que la infección no se extienda al esposo. Éste puede también ser tratado, dependiendo de la naturaleza de la infección. Si la esposa está usando un tratamiento vaginal, la pareja debería abstenerse durante el tratamiento porque podría ocultar una secreción fértil.

MUJERES QUE SUSPENDEN EL USO DE LA PÍLDORA
Las mujeres que dejan de tomar la Píldora a menudo experimentan una secreción de flujo constante, que normalmente desaparece lentamente. El regreso de la ovulación (y así el Día Cúspide) puede ocurrir en unas pocas semanas. Sin embargo, dependiendo de cada mujer y de la supresión de la función ovárica causada por la Píldora y la dosis utilizada, la ovulación puede no tener lugar durante varios meses. La primera ovulación puede ir acompañada de fuerte dolor ovárico después de dejar el uso de la Píldora. Las mujeres que dejan este tratamiento deberían abstenerse de tener relaciones conyugales durante el primer mes y hacer anotaciones gráficas para observar cuidadosamente el patrón de fertilidad o infertilidad. La pareja debe seguir las Reglas de los primeros días hasta que ella reconozca el día cúspide con certeza.

La fertilidad alcanza el punto máximo en los primeros veinte años de edad después del cual disminuye gradualmente. La fertilidad va disminuyendo sobre todo al final de los treinta años en adelante. La fertilidad de mujeres premenopáusicas se deteriora mucho más. A medida que la fertilidad disminuye, hay menos flujo y, por lo tanto, el Día Cúspide es menos obvio. Cuando esto sucede, se aplican las

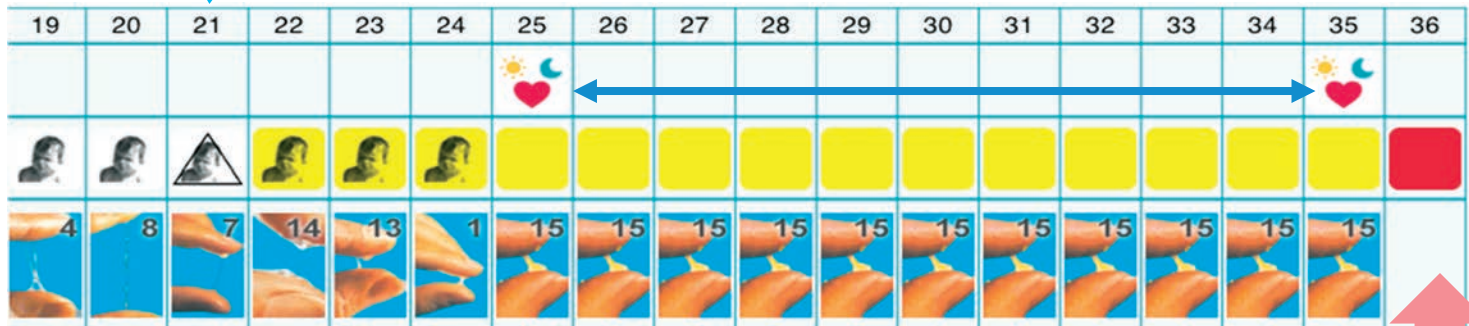
Reglas de los Primeros Días con cada cambio en el P.B.I, incluyendo parches de flujo con un Día Cúspide dudoso, y cualquier sangrado. Al final, el sangrado y el flujo van cesando y la mujer quedará con una infertilidad permanente. A continuación, se incluye un ejemplo de una mujer premenopáusica.



DÍA CÚSPIDE

LA SUSPENSIÓN DEL USO DE LOS DIU:

Las mujeres que utilizan un DIU a menudo experimentan sangrados masivos, que pueden que no disminuyan hasta unos pocos ciclos después de su extracción. Puede que también tengan una continua secreción húmeda. Las señales provenientes de la vagina pueden ser confusas inmediatamente después de la extracción del DIU. Es importante abstenerse durante el primer ciclo. Si no hay infecciones vaginales, los signos del flujo deberían ser fáciles de identificar. Sin embargo, algunos DIU liberan unas hormonas que pueden afectar a los ciclos.



A medida que pasan los días, el flujo se hace elástico,

La mujer observó un cambio a flujo pegajoso, lo que le indicó que el día

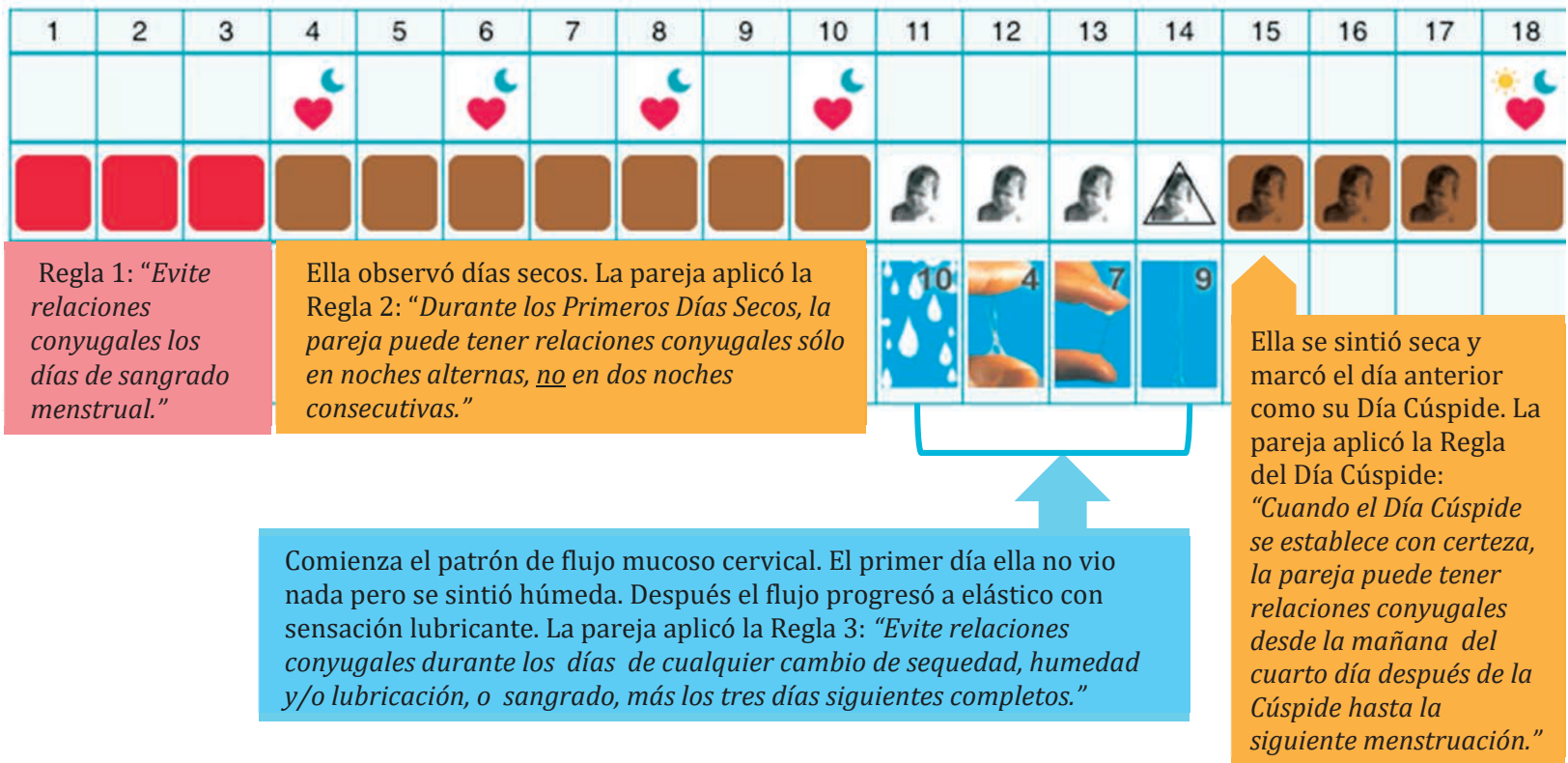
La pareja aplicó la Regla del Día Cúspide: "Cuando el Día Cúspide se establece con certeza, la pareja puede tener relaciones conyugales desde la mañana del cuarto día después de la Cúspide hasta la siguiente menstruación."

El sangrado comenzó 15 días después del día que ella marcó como Cúspide, lo que confirma que el DÍA CÚSPIDE fue identificado con certeza y ésta es una menstruación

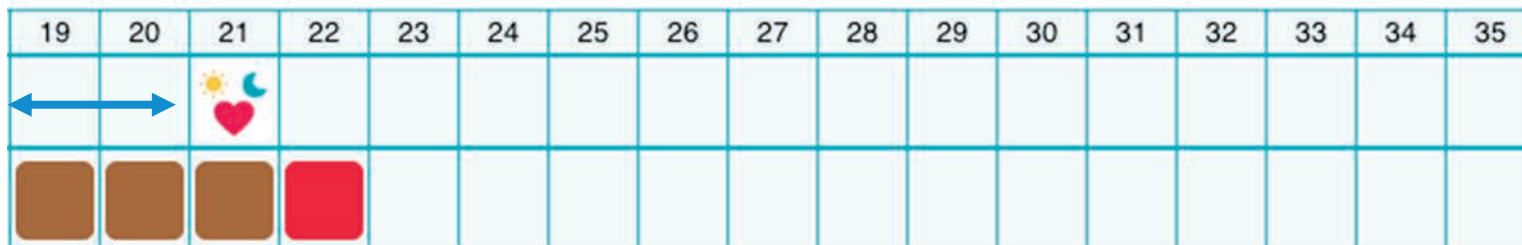
Los Últimos Días del ciclo se llaman Fase Luteal.

Este tipo de ciclo de fase lútea corta se presenta en circunstancias especiales como la premenopausia y también durante la lactancia. Es importante tener en cuenta que una mujer en esta circunstancia debe identificar su Día Cúspide claramente. Como se ha mencionado anteriormente, para

considerar un sangrado como una verdadera menstruación, pues debe haber de 10 a 16 días entre el Día Cúspide y el sangrado. Estas circunstancias especiales durante la premenopausia y la lactancia son la excepción.



Este es un ejemplo de un ciclo de fase luteal corta durante la premenopausia. En este ciclo ella sólo tuvo 8 días de fase luteal, lo que indicó que, aunque probablemente había ovulado, su ciclo fue infértil porque la fase luteal fue inferior a 10 días. No hubo suficiente acumulación de nutrientes en el endometrio para retener un embarazo. Como ella había identificado el Día Cúspide, la pareja podría haber tenido relaciones en cualquier momento, día o noche hasta la siguiente menstruación.



PREMENOPAUSIA

La premenopausia puede durar de 2 a 5 años antes del cese de flujo menstrual; la fertilidad de la mujer disminuye considerablemente. Para evitar un embarazo, la mujer debe reconocer la infertilidad con un registro diario durante un mes antes de aplicar el Método de la Ovulación. Durante la premenopausia, los ciclos podrían ser normales, llegar a ser irregulares (extremadamente variables en duración: ciclos cortos o largos), con sangrado intermitente, con parches de flujo que cada vez son menos frecuentes y con una fase lútea corta. Una mujer puede ovular infrecuentemente o para nada, aun cuando todavía haya sangrado. El flujo menstrual puede ser masivo y prolongado. Un patrón infértil común para estas mujeres es tener un flujo seco, costroso y escamoso sin las cualidades lubricantes del flujo de tipo fértil. También puede experimentar sequedad, pero recuerde que cada mujer tiene su propio patrón. Al disminuir la fertilidad, hay menos flujo y, por lo tanto, el DÍA CÚSPIDE es menos aparente. Cuando esto sucede, las Reglas de los Primeros Días se aplican a cada cambio del P.B.I. (incluso los parches de flujo con un Día Cúspide dudoso y todo sangrado). Con el tiempo, el sangrado y el flujo desaparecerán y la mujer se quedará con un P.B.I. permanente de sequedad indicando la infertilidad final. En algunas mujeres los períodos menstruales pueden desaparecer sin avisar y no volver a aparecer.