



CARTOLA DE REGISTRO DE FERTILIDAD

Universidad de los Andes

22 589 11 96



Nombre _____

N° Ficha _____ N° Cartola _____ Ciclo N° _____

Año _____

Situación Fertilidad _____

OBSERVACIONES

ella _____
el _____

Corrección																																			
Deseo Intención																																			
Mes																																			
Fecha																																			
Día semana																																			
Día del Ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Símbolo																																			
Descripción																																			

Medicamentos

Si No

ella _____
el _____

ESCALA
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Corrección																																			
Deseo Intención																																			
Mes																																			
Fecha																																			
Día semana																																			
Día del Ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Símbolo																																			
Descripción																																			

Medicamentos

Si No

Flujo Menstrual		Sensación	Papel	Estiramiento		Color	
Abundante	A	No Lubricada nL	Sin moco (-)	Poco estirable, hasta 1/2 cm.	+		Transparente T
Moderado	M	Lubricada L	Con moco: estiramiento y color	Estirable, 1 - 2 cm.	++		Nublado N
Escaso	E						Amarillo A
Goteo	G		crema cr	Muy estirable, más de 2 1/2 cm	+++		

Fecha próximo control ____ | ____ | ____

Visite www.procef.cl

PROGRAMA DE CUIDADO Y ESTUDIO DE LA FERTILIDAD

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

MÉTODOS DE RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

La Regulación Natural de la Fertilidad es un modo de vivir la sexualidad que permite conocer y respetar la fertilidad conyugal.

Los Métodos de Reconocimiento de la Fertilidad dan a la pareja un conocimiento de su estado de fertilidad lo que permite evitar o favorecer la posibilidad de un embarazo.

Bien usados son altamente eficaces, no tienen efectos colaterales, favorecen la comunicación conyugal y familiar e invitan a vivir la sexualidad de un modo libre y responsable.

DEFINICIONES BÁSICAS DE ESTE MÉTODO

Moco tipo PEAK: moco muy estirable (>2,5cm+++), transparente (T) o Lubricante (L).

Moco tipo NO-PEAK: moco que no es muy estirable (<2cm +,++), no es transparente (Nuboso: N, Amarillo: A) y es no lubricante (nL).

Día PEAK: último día de mucosidad muy estirable (>2,5cm+++), transparente (T) o Lubricante (L). Generalmente corresponde al día de ovulación.

INSTRUCCIONES BÁSICAS.

A. Realizar siempre las observaciones en forma rutinaria.

B. Registrar el signo más fértil del día, al final de cada día.

C. Evite cualquier contacto genital durante el primer ciclo o mes, mientras aprende.

D. Días de fertilidad (se usan para lograr embarazo)

- flujo menstrual abundante y moderado.
- desde la aparición de cualquier moco hasta 3 días completos después del peak.
- uno o dos días de moco tipo NO-PEAK (+/++, N/A, nL) en el periodo PRE-PEAK
- tres días o más de moco tipo NO-PEAK en el periodo PRE-PEAK y los tres días siguientes.
- cualquier día de moco tipo PEAK (+++, T, o L) y los tres días siguientes.
- cualquier sangrado no habitual y los tres días siguientes.

E. Frente a la duda, considerarse fértil como en el día PEAK y contar 3 días.

F. Días de infertilidad (se usan si se desea evitar embarazo)

Según observe los días de sangramiento escaso y goteo al final de la menstruación.

- inicialmente días secos (nL, sin moco) PRE-PEAK, al final del día, día por medio. ☾
 - más adelante días secos PRE-PEAK, al final del día, todos los días. ☾
 - cuarto día POST-PEAK, siempre al final del día. ☾
 - días secos POST-PEAK (después del 4° día)
 - o inicialmente final del día, día por medio. ☾
 - o luego al final del día, todos los días. ☾
 - o más adelante cualquier hora del día o la noche. ☀ ☾
- ☾ = al final del día M = de madrugada ☀ = de día

G. Para lograr embarazo

Use el período fértil.

H*. Ejercicios kegel

I*. Doble PEAK

J*. Semejanza esencial

K* Crema

L*. Estampillas amarillas

M*. LAM

N. Deseo e intención de embarazo

Responder lo que piensa c/u al comenzar cada ciclo.

Deseo : Desear se refiere a lo que se anhela, lo que se haría si fuese posible.

Donde 0 significa deseando evitar un embarazo y 10 significa deseando lograr embarazo.

Si tuviera que medir actualmente cuanto desearía evitar o desearía lograr un embarazo, cuánto se pondría?

Intención: Intentar se refiere a lo que realmente se trata de hacer en la práctica.

Donde 0 significa intentando fuertemente evitar un embarazo y 10 significa intentando fuertemente embarazarse. ¿Si tuviera que medir actualmente cuánto esta evitando o intentando un embarazo, cuánto se pondría?

Escala 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10  En  si solo supone lo que opina el otro.

* lo verá con su instructora si corresponde, descrito en el manual.

Visite www.procef.cl