

CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

MÉTODOS NATURALES



Este curso puede ser de utilidad para quien se encuentre en alguna de estas situaciones:

- 1- Quieres **conocer qué pasa realmente en tu cuerpo** a lo largo de tu vida fértil.
- 2- Si tu **fecha de boda está próxima** y vais a querer utilizar métodos naturales para una planificación familiar (lo ideal sería comenzar con el curso al menos 3 meses antes).
- 3- **No sabes cómo son tus ciclos**: solamente sabes aproximadamente cuánto duran, y ante una irregularidad no sabrías qué hacer.
- 4- Tienes **ciclos irregulares**, no sabes cómo saber tus días fértiles, y la única opción que te han dado para regularte es tomar píldoras. (En estos casos el seguimiento de ciclos es muy útil, aunque seas muy irregular, y se puede tratar de solucionar la causa de forma natural).
- 5- Deseas **espaciar o evitar un embarazo** por el motivo que sea, planificándolo con tu pareja, pero no queréis utilizar ningún anticonceptivo ni hormonas.
- 6- **Acabas de dar a luz** y no sabes cuándo volverán a normalizarse tus ciclos, tanto si estás en **lactancia**, como si no.
- 7- **Deseáis un embarazo**, y os parece que habéis intentado de todo y nunca llega.
- 8- Existe alguna **sospecha de infertilidad**.

La duración recomendable del curso sería de 5 ciclos (aproximadamente 5 meses), y de al menos 3 ciclos consecutivos para poder obtener los conocimientos, poder realizar observaciones en los propios ciclos y llevar a cabo un seguimiento por parte de un profesional (en el que pueda detectarse también cualquier anomalía o problema de salud).

Se impartirán en las consultas los siguientes contenidos citados a continuación, y posterior a cada una de ellas se enviará a la usuaria un resumen completo de todos ellos. A parte de los días de la citas (en principio por zoom o video llamada), se podrán resolver dudas durante todo el seguimiento, vía telefónica, email o whatsapp.

El tiempo estimado de cada consulta es de 1h y media. Se impartirá a la mujer o a la mujer y su pareja. La 1ª y 2ª consulta se impartirán dentro del 1º ciclo, las siguientes cada 3 semanas aproximadamente, dependiendo de la disponibilidad, fase del ciclo en la que se encuentre la mujer o la duración de sus ciclos.

1ª CONSULTA: 45 €. Durante el 1º ciclo.

- 1- Anamnesis (recogida de datos).
- 2- Envío de gráfica sintotérmica y cómo completarla. Aprender a observar y registrar.
- 3- Ciclo ovárico, ciclo uterino y ciclo cervical.
- 4- ¿Cómo son tus ciclos?, ¿Cuándo ovulas?, ¿Cuándo son tus días fértiles e infértiles?. Duración de un ciclo.
- 5- Indicadores de fertilidad (moco cervical, temperatura corporal basal (TCB), cambios en el cérvix).
- 6- Test de ovulación y test de embarazo. ¿Se dan falsos positivos o falsos negativos?

2ª CONSULTA: 45 €. Durante el 1º ciclo.

- 7- Análisis, interpretación y resolución de dudas de la grafica sintotérmica de ese ciclo.
- 8- Planificación Familiar Natural (PFN), Métodos Naturales y sus Reglas para buscar o aplazar, temporal o permanentemente un embarazo: Cálculo Modificado de Ogino (CMO), Cálculo de Döring, Método Billings o del Moco Cervical, Método Sintotérmico (Regla del 3 sobre 6).
- 9- Eficacia y beneficios de los Métodos Naturales.

3ª CONSULTA: 40€. En el 2º ciclo.

- 1- Análisis, interpretación y resolución de dudas de la grafica sintotérmica de ese ciclo.
- 2- Fisiología reproductiva humana.
- 3- Frecuencia de embarazo según el momento de la relación sexual en el ciclo menstrual
- 4- Probabilidad del sexo del bebé según momento del ciclo menstrual (Método Shettles)
- 5- Diferencias entre fertilidad y fecundidad.
- 6- Alteraciones del proceso reproductivo (esterilidad, infertilidad, sub-fertilidad).
- 7- Naprotecnología.
- 8- Sexualidad humana y Sexualidad en el matrimonio.
- 9- Deseo sexual y momento del ciclo.
- 10- Bases Antropológicas.
- 11- Paternidad Responsable.

4ª CONSULTA: 40€. En el 3º ciclo.

- 1- Análisis, interpretación y resolución de dudas de la grafica sintotérmica de ese ciclo.
- 2- Situaciones especiales y efectos: Estrés, Postpíldora, Premenopausia, Ciclos Anovulatorios, Postparto, Lactancia, Folículo Persistente de larga duración, Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP), Endometriosis...
- 3- Lactancia Materna. Método MELA (Amenorrea en la Lactancia) y Método Rötzer.
- 4- Significado y finalidad del acto conyugal.
- 5- Contracepción VS Continencia.
- 6- Métodos Naturales VS Manipulación del acto procreativo.
- 7- Técnicas de ayuda a la fertilidad. Técnicas de Reproducción Asistida. Diferencias entre Inseminación Artificial y Fecundación in Vitro.
- 8- Aspectos Morales.
- 9- ¿Y cuando los hijos no vienen?...
- 10- Conclusiones.

5º CONSULTA: 30€. En el 4º ciclo.

- 1- Previo análisis e interpretación de la grafica sintotérmica de ese ciclo por parte de la usuaria, bajo supervisión y corrección de la Monitora y resolución de dudas.
- 2- Repaso de cualquiera de los contenidos impartidos en consultas anteriores.

Una vez impartidas las 5 consultas y para ciclos posteriores a éstos (consecutivos o no), la usuaria podrá seguir contando con mi apoyo para resolver dudas puntuales o momentos de incertidumbre que surjan en el futuro, **sin que supongan un coste adicional.** En caso de requerir una sesión de repaso, ésta tendrá un coste de **35€.**

La totalidad del curso (200 €) se abonará mediante un único pago por transferencia bancaria: ES43 2100 6274 3301 0007 3763, junto con el comprobante de la transferencia realizada, o por bizum (605 80 93 27).

Precio **grupal: 170€** cada pareja, siendo un mínimo de 2 parejas, o **150 €** siendo 3 o más. Sesiones teóricas comunes, con seguimiento y evaluación continua de la gráfica de forma individual.

La función del Experto se limita a dar e interpretar la información que nos aportan los usuarios en aprendizaje con sus observaciones en la gráfica, poniendo de manifiesto que puede haber dudas (por dificultad en la interpretación, por haber dos interpretaciones posibles o por falta de datos suficientes), por lo que debe quedar claro que la decisión y por tanto responsabilidad de las consecuencias de los actos llevados a cabo por la pareja, será siempre responsabilidad suya.

SUSANA CHOYA LOBO
susanachoya@gmail.com



605 80 93 27

*DIPLOMADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
MONITORA EXPERTA EN PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE MÉTODOS NATURALES
EXPERTA EN NUTRICIÓN MATERNO-INFANTIL Y EN NUTRICIÓN DEPORTIVA
ASESORA EN LACTANCIA MATERNA*

Firma y DNI de entendimiento y consentimiento de la usuaria: