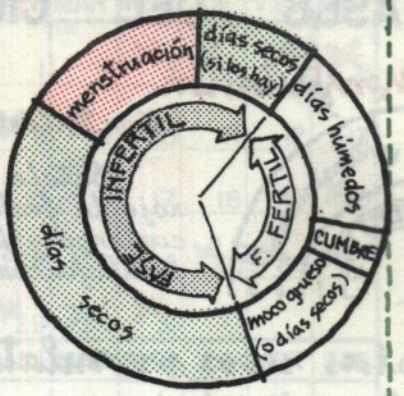

Este método de Planificación familiar se basa en el reconocimiento de los días fértiles de la mujer. A través de la observación de los cambios en la secreción del cuello del útero, usted podrá identificar los días del ciclo en los que puede quedar embarazada.

EN QUE CONSISTE

Observando todos los días la variación de la secreción que se origina en el cuello del útero y llega a la vulva usted aprenderá a ubicar en su ciclo menstrual cuáles son los días en los que puede quedar embarazada. Luego que aprenda a identificar su período fértil, deberá evitar todo contacto sexual, si no desea tener un hijo.

COMO FUNCIONA

Para mayor seguridad, usted deberá entrenarse en el reconocimiento de las distintas etapas de su ciclo y deberá registrar en un almanaque lo que vaya descubriendo cada día durante varios meses. De esta forma sabrá la duración de su ciclo, los tipos de secreción y aprenderá a reconocer los cambios normal en su organismo.

A.U.P.F.I.R.H. **1988**