



# Aprendizaje y Seguimiento de la Fertilidad



LETYOURSELVES

*“Learn, Trust, Enjoy your fertility”*

[www.letyourselves.com](http://www.letyourselves.com)

## QUÉ ES LETYOURSELVES

**Letyourselves** es un proyecto nacido en el año 2015, cuya finalidad es enseñar el reconocimiento de la fertilidad como signo de salud, la ayuda en la consecución del embarazo y la planificación familiar natural.

Los Cursos y seguimientos de la fertilidad se caracterizan por ser individuales y personalizados para cada caso, ofreciendo siempre flexibilidad de horarios para concertar las citas.

Eva Corujo es farmacéutica, máster en bioética y experta en métodos de conocimiento de la fertilidad y planificación familiar natural.

## MÉTODOS DE CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Los Métodos de Conocimiento de la Fertilidad permiten a las mujeres reconocer con exactitud la ventana de fertilidad de cada ciclo menstrual, **con el fin de lograr o evitar un embarazo**. Utilizan los Indicadores de Fertilidad (principalmente Temperatura, Secreción cervical y Cambios en el cuello del útero) que toda mujer es capaz de interpretar en su cuerpo todos los días del ciclo menstrual.

Pueden utilizarse dentro de ciclos normales o cuando exista cualquier irregularidad o situación más compleja: postparto, lactancia, premenopausia, ciclos irregulares, ovarios poliquísticos, hipotiroidismo, etc.

Los Métodos utilizados son el **MELA, el Método de la Temperatura, el Método Sintotérmico** y el **Método de la Ovulación Billings**. En general, todos ellos tienen una alta eficacia (hasta un 99,8%) **para posponer embarazo**.

Por otro lado, se utilizan **para facilitar y aumentar las probabilidades de embarazo**, ya que enseñan a reconocer los días más fértiles y a confirmar que hay ovulación. Permiten sospechar de alteraciones reproductivas y tratar de solucionarlas en caso de situaciones de infertilidad de la pareja. Es importante la coordinación con médicos ginecólogos y otros especialistas para acceder con facilidad a las pruebas diagnósticas pertinentes, en caso de ser necesario.

**El aprendizaje de un Método Natural debe de estar guiado en sus inicios por un experto** en métodos de conocimiento de la fertilidad. La elección del método dependerá de la situación reproductiva de la mujer y de sus preferencias. Cada Método utiliza uno o varios indicadores, que se registran diariamente, aplicando unas reglas concretas según para qué se quiera utilizar el Método.

## LA ENSEÑANZA

Es **individual y personalizada**, adaptada a cada caso particular.

Si fuera necesario, ante posibles problemas de fertilidad, trabajo en colaboración con especialistas médicos (ginecólogos, endocrinos, urólogos, etc.) para ayudar en el diagnóstico y en el tratamiento de una patología u alteración en el sistema reproductor que dificulte la concepción.

La enseñanza se lleva a cabo gracias al seguimiento y contacto continuo que hay con la monitora, ya que es importante que el registro sea correcto.

Una vez finalizada, la mujer/pareja se considera autónoma para hacer uso del método aprendido, pudiendo acceder a la monitora en cualquier momento en caso de dudas puntuales o lo que necesite.

1. **CURSO COMPLETO**
2. **SEGUIMIENTO ESPECIAL EN EL POSTPARTO Y LA LACTANCIA**
3. **SESIONES INDEPENDIENTES**

### 1. CURSO COMPLETO DE APRENDIZAJE

**Aconsejado para nuevos usuarios que desconocen el funcionamiento de los métodos naturales.**

**Consta de 5 sesiones de aprendizaje**, de una hora cada una aproximadamente, que se imparten cada 15 días o 1 mes, según necesidades. Pasado un año desde que se terminó el curso, existe la opción de hacer una sesión de repaso.

Todas las sesiones constan de:

- **Parte teórica:** se aprenderá todo lo relacionado al ciclo menstrual.
- **Parte práctica:** es la más importante, ya que se debe llevar un correcto registro de los indicadores de fertilidad, mediante el uso de **gráficas personales**. En todas las sesiones se realiza una **evaluación del aprendizaje**, con las explicaciones pertinentes. De esta manera se detectan los días fértiles e infértiles.

Durante todo el curso existe **seguimiento continuo con la profesora**, de manera que, en caso de dudas, se puedan responder éstas con la máxima inmediatez posible, a través de *whatsapp, email, llamada*, etc.

## 2. SEGUIMIENTO ESPECIAL EN EL POSTPARTO Y LA LACTANCIA

**Aconsejado para nuevos usuarios que se encuentran en el postparto y/o la lactancia y desconocen el funcionamiento de los métodos naturales.**

La materia y sesiones son las mismas que en el Curso Completo, pudiéndose verse alterado el orden de los contenidos. Las sesiones se espacian todo el tiempo necesario hasta el retorno a la fertilidad tras el parto, y el seguimiento de, al menos, los tres primeros ciclos menstruales. Esto puede llevar más de un año, según cada caso.

Es importante considerar en esta situación que:

- El retorno a la fertilidad es absolutamente variable de mujer a mujer, dependiendo sobretodo del tipo de lactancia.
- Normalmente primero sucede la ovulación y después la menstruación, por lo que el seguimiento debe ser adecuado para evitar un embarazo inesperado.
- Los primeros ciclos postparto suelen ser irregulares y con características diferentes a los anteriores al embarazo.
- Las características fértiles de la mujer en sus ciclos postparto pueden variar.

## 3. SESIONES INDEPENDIENTES

Para cualquier mujer que desee una sola sesión de aprendizaje, de dudas o de repaso, o bien el seguimiento de sus ciclos temporalmente.

Esta modalidad está pensada para usuarios que en su día aprendieron a usar un Método natural, y que necesiten apoyo, bien porque quieren usar el método con otra intención (conseguir embarazo o evitarlo), o porque su situación reproductiva haya cambiado (postparto, lactancia, premenopausia, o cualquier otra situación que altere los ciclos).

Se aconseja, en los casos de postparto y lactancia, hacer un mínimo de 2/3 sesiones, para reconocer el patrón de infertilidad y recuperar la fertilidad tras 3 ciclos consecutivos.

## **Desglose de las sesiones del CURSO COMPLETO:**

### *1ª Sesión*

- *Qué es la Planificación Familiar Natural. Elección del Método: Sintotérmico o Billings.*
- *Breve historia de los Métodos de Conocimiento de la Fertilidad, eficacia y beneficios.*
- *Anatomía y Fisiología del aparato genital. Fertilidad combinada.*
- *Indicadores de Fertilidad.*
- *Cómo llevar la gráfica y recogida de datos de los indicadores de fertilidad (secreción/ temperatura)*

### *2ª Sesión (15 días después de la 1ª)*

- *Explicación completa del funcionamiento del método.*
- *Reglas a aplicar para conseguir o evitar embarazo.*
- *Ciclo menstrual y sus fases.*
- *Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica.*

### *3ª Sesión*

- *Correlación hormonal: las hormonas principales del ciclo menstrual y relación con la gráfica.*
- *Tipos de Moco Cervical y Funciones.*
- *Cómo diferenciar el Moco Cervical de otras secreciones.*
- *Cambios en el cérvix.*
- *Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica.*

### *4ª Sesión*

- *Tipos de Sangrado.*
- *Tipos de Ciclos.*
- *Situaciones Especiales en la vida de la mujer (estrés, posparto, lactancia, etc.)*
- *Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica.*

### *5ª Sesión*

- *Otros métodos y tecnologías de apoyo.*
- *Anticoncepción hormonal.*
- *Sexualidad y comunicación de la pareja.*
- *Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica.*

**\*Por situación especial de la mujer, el orden de estas sesiones puede alterarse.**

## LUGAR y HORARIO:

El horario es flexible en función de la disponibilidad y de las necesidades particulares. Consultar para concertar cita.

- Presencial:
  - **Clínica Santa Elena** (Madrid zona Ciudad Universitaria)
  - **Hospital Nuevo Belén** (Madrid zona Arturo Soria)
  - **Consulta particular en Pozuelo, Madrid.**
- A distancia: **Skype o videoconferencia** cuando no es posible acudir por vivir fuera de la ciudad o tener dificultad de desplazamiento.

## COSTE (en 2018):

- Curso Completo y Especial Postparto y Lactancia (incluidas todas las sesiones y el seguimiento continuo) 150€ \*.
- Sesiones independientes: 35€/sesión o 35€/mes para seguimientos continuados.

Formas de pago según el país:

- España: transferencia o Paypal a la siguiente cuenta:  
Datos bancarios:  
Eva Corujo Martín  
Banco Santander  
Nº cuenta: ES79 0049 5127 11 2295138621  
Correo: Info@letyourselves.com
- Fuera de España: a través de Paypal en esta página:  
[www.letyourselves.com/aprende-online/](http://www.letyourselves.com/aprende-online/)

**IMPORTANTE:** toda la información personal de la usuaria y de su pareja siempre se considerará confidencial.

\*Si no se termina el curso, bien por abandono o por embarazo, no se devuelve el dinero, en todo caso se pueden guardar las sesiones sobrantes para más adelante.

---

## CONTACTO:

Eva Corujo

Teléfono: 0034 699634704

Email: info@letyourselves.com