

# LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad

ESPECIAL POSTPARTO Y LACTANCIA



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

*“Learn, Trust, Enjoy your fertility”*

# QUÉ ES LETYOURSELVES

*Letyourselves* es un proyecto nacido en el 2015 con los siguientes objetivos:

1. La **enseñanza y el seguimiento de la fertilidad** para toda mujer en cualquiera de sus etapas reproductivas, como signo de salud.
2. Utilizar los **Métodos Naturales de Conocimiento de la Fertilidad** como medio de Planificación Familiar respetuoso con la naturaleza humana, tanto para conseguir como para evitar embarazo.
3. Mostrar, a través de la fertilidad, la dimensión profundamente humana de la **sexualidad**, para aprender a vivirla con verdadero sentido.

Autor:

**Eva Corujo**, casada y madre de familia numerosa. Licenciada en Farmacia, Máster en Bioética, y experta en Educación afectivo-sexual y Métodos de Conocimiento de la Fertilidad y Planificación Familiar Natural, certificada para la enseñanza del *Método de la Ovulación Billings, Sintotérmico y Temperatura*.

# MÉTODOS NATURALES

Los MÉTODOS NATURALES *“son aquellos basados en la observación de signos de fertilidad/infertilidad en el ciclo de la mujer y, en la abstinencia periódica de relaciones sexuales en la fase fértil del ciclo si se desea evitar embarazo”* (OMS)

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 para reconocer con exactitud la ventana de fertilidad de cada ciclo.

Los Métodos más conocidos y utilizados son el **Método de la Temperatura** (eficacia para evitar embarazo: 99,6%), el **Método Sintotérmico** (eficacia para evitar embarazo: 98,6-99,6%), el **Método de la Ovulación Billings** (eficacia para evitar embarazo: 97,8-99,6%).

Por otro lado, **su aplicación sirve 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 básica 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** que asegure un buen uso del método elegido según las reglas concretas del mismo, y según el sentido que se le quiera dar (evitar o conseguir el embarazo).

# SEGUIMIENTO DE LA FERTILIDAD EN POSTPARTO Y LACTANCIA

## A. Para Usuaris de Métodos Naturales

Si ya aprendiste y utilizabas un Método natural antes del embarazo, sólo necesitas:

- **1 sesión de repaso** de 1 hora, Skype o presencial.
- El **seguimiento continuo** de tus gráficas hasta que vuelva la fertilidad, dure lo que dure, y el seguimiento de tus 3 primeros ciclos. Esto se realiza a través de email, whatsapp o teléfono con la monitora para revisar la evolución y resolver todas las dudas que vayan surgiendo.

¿Qué coste tiene? 120€

¿Cuándo se debe empezar? Una vez se terminen los loquios o sangrados postparto.

## B. Para Usuaris nuevas

Si nunca antes has utilizado un Método natural, te aconsejo realizar el **Curso Completo** (información en la página siguiente), aunque aún no haya vuelto la fertilidad.

¿Qué coste tiene? 200€ (corresponde al Curso Completo)

¿Cuándo se debe empezar?  
Una vez se terminen los loquios o sangrados postparto.

# CURSO COMPLETO DE MÉTODOS NATURALES

**Aconsejado para nuevos usuarios que desconocen el funcionamiento de los Métodos Naturales o quieran aprender de nuevo un método. COSTE TOTAL: 200€**

## ¿Qué incluye el curso?

1. **Parte teórica.** 5 sesiones de 45' cada una, espaciadas cada 3 semanas o un mes, dependiendo de la disponibilidad, situación reproductiva de la mujer o duración de sus ciclos. En ellas se aprende, entre otras cosas, las bases científicas del Método utilizado (Billings o Sintotérmico), las reglas que lo rigen para espaciar o conseguir embarazo, y las distintas situaciones reproductivas para saber cómo actuar frente a ellas.

2. **Parte práctica.** Desde la primera sesión, se aprende a llevar un registro de los indicadores de fertilidad en gráficas específicas del método. Es la parte del curso más importante, ya que supone el trabajo personal de la usuaria, con un control y evaluación constante de sus ciclos ováricos. Para ello, la usuaria tiene acceso permanente con la profesora (vía email, teléfono, etc.) para consultar y resolver dudas en cualquier momento. La finalidad es asegurar que se entiende y aplica bien el método.

3. **Disponibilidad para el futuro.** Un vez terminadas las sesiones teóricas, es importante que la mujer siga contando con el apoyo de la monitora para poder resolver dudas puntuales que surjan en el futuro o seguir revisando sus ciclos. Estas consultas se realizan a través de llamada telefónica, *email* o *whatsapp* y no suponen un coste adicional. (En caso de requerir una sesión de repaso, ésta tendrá una duración de 45' y un coste de 45€).

# Desglose de las sesiones teóricas 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.

## 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.

## 3ª SESIÓN (un mes después aprox.)

Correlación hormonal en el ciclo ovárico y relación con la gráfica.

Tipos de Moco Cervical y funciones.

Cambios en el cérvix.

## 4ª SESIÓN (un mes después aprox.)

Tipos de Sangrado.

Tipos de Ciclos.

Situaciones Especiales en la vida de la mujer (estrés, posparto, lactancia, etc.)

## 5ª SESIÓN (un mes después aprox.)

Tecnologías de apoyo.

Anticoncepción hormonal.

Técnicas de reproducción asistida.

Sexualidad y comunicación de la pareja.

**En todas las sesiones se realiza una evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica.**

**El orden puede verse alterado según cada caso particular.**

**Las fechas de las sesiones se irán cerrando según disponibilidad de los usuarios y la profesora.**

# A saber...

## DÓNDE:

### a) Presencial:

- Consulta Clínica Santa Elena. Calle La Granja, 8, 28003, Madrid
- Preguntar otras opciones posibles.

**b) Online:** *Skype* o videoconferencia.

En cualquiera de los casos el horario es flexible, en función de la disponibilidad y de las necesidades particulares.

El aprendizaje es exactamente igual tanto presencial como online.

## FORMA DE PAGO:

### SEGÚN EL PAÍS:

**España:** Transferencia, *Paypal*, Bizum (699634704).

Datos bancarios:

Eva Corujo Martín

Banco Santander N° cuenta: ES79 0049 5127 11 2295138621

Correo: [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)

**Fuera de España:** *Paypal*.

Correo: [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)

El pago debe realizarse una vez esté concertada la primera cita, antes de empezar. Indicando en concepto el nombre y apellidos de la mujer y mandando el comprobante del abono a [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)

# LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad

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



## CONTACTO:

Eva Corujo

teléfono: 0034 699634704

email: [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)