

LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad

ESPECIAL POSTPARTO Y LACTANCIA



www.letyourselves.com

“Learn, Trust, Enjoy your fertility”

SEGUIMIENTO DE LA FERTILIDAD EN POSTPARTO Y LACTANCIA

A. Para Usuarios de Métodos Naturales

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

- **1 sesión de repaso** de 1 hora vía zoom.
- El **seguimiento continuo** de tus gráficas hasta que vuelva la fertilidad, dure lo que dure, y el seguimiento de tus 6 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 Usuarios nuevos

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

¿Qué coste tiene? 225€ individual 170€ grupal (corresponde al Curso Completo)

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

CURSO COMPLETO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL

El Curso está destinado a matrimonios o novios que deseen aprender a reconocer la fertilidad y a descubrir y profundizar en la sexualidad conyugal.

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

Coste total: Curso grupal 170€/pareja - Curso individual 225€/pareja

¿Qué incluye el curso?

1. **Parte teórica.** 5 clases de 45' cada una aproximadamente vía *zoom* en directo (pueden quedar grabadas). Los apuntes de cada clase se mandan por email (contenidos en la siguiente diapositiva).
2. **Parte práctica.** Desde la primera sesión, se aprende a llevar el registro de la gráfica. 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 de forma individual con la monitora. Además, ésta estará disponible vía *email*, llamada, *whatsapp*, para consultar y resolver dudas en cualquier momento. La finalidad es asegurar que se entiende y aplica bien el método.
3. **Revisión de gráficas durante un año desde que se empieza el curso.** 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 o seguir revisando sus ciclos. Estas consultas se realizan a través de llamada telefónica, *email* o *whatsapp* y **no suponen un coste adicional**. Pasado ese año, si la usuaria lo desea puede contratar la **Tarifa Plana anual** por 90€/año que cubre la revisión de gráficas y resolución de dudas vía *email* o *whatsapp* en cualquier momento. En caso de requerir una **sesión de repaso adicional** y a petición de la usuaria, ésta tendrá un coste de 45€.

Contenido teórico del Curso completo

- **1ª Sesión**

- Anatomía y Fisiología del aparato genital. Fertilidad combinada.
- Indicador de fertilidad principal: el moco cervical
- Breve introducción al Método de la Ovulación Billings.
- Cómo y dónde registrar en la gráfica.

- **2ª Sesión**

- Explicación completa del Método de la Ovulación Billings.
- Reglas a aplicar para conseguir o evitar embarazo.
- Ciclo ovárico y sus fases.
- Otras secreciones que pueden confundir.
- Frecuencia de embarazo según el momento del ciclo.

- **3ª Sesión**

- Correlación hormonal: las hormonas principales del ciclo menstrual.
- Tipos de Moco Cervical y Funciones.
- Medicamentos que afectan a la secreción cervical.
- Probabilidad del sexo del bebé según el momento del ciclo y según la alimentación.

- **4ª Sesión**

- Tipos de Sangrado. Tipos de Ciclos.
- Situaciones Especiales: Estrés, Postpíldora, Postparto y Lactancia, y Premenopausia.
- Ayuda nutricional para mejorar el ciclo y la secreción cervical (posibilidad de concertar cita con nutricionista).
- Fases de la relación sexual.
- Curvas de excitación hombre-mujer.
- Cambios en el deseo sexual a lo largo del ciclo.

- **5ª Sesión**

- Sexualidad conyugal (a la luz de la moral sexual católica).
- Características del acto sexual pleno.
- Placer y deseo sexual.
- Significado y finalidad del acto conyugal.
- Paternidad responsable y discernimiento.
- ¿Cuántos hijos tener? ¿Y si los hijos no vienen?
- Problemas en la comunicación de la pareja.
- El esqueleto de la planificación familiar natural.
- Diferencia entre MN y contraceptivos.

LETYOURSSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad

www.letyourselves.com



OPCIONES DE PAGO:

- Bizum (699634704)
- Transferencia: LETYOURSSELVES S.L, La Caixa ES71 2100 1550 2702 0045 2165
 - *Paypal* (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

CONTACTO:

teléfono: 0034 651 147645
email: info@letyourselves.com