

El Método de Dos Días es un método natural que permite a la mujer identificar los días fértiles mediante la observación diaria de sus secreciones. Cuando se usa correctamente, su eficacia para evitar un embarazo es del 96%.

Esta lista de verificación sirve para que el instructor/a determine si este método es apropiado para la pareja.

- Una pareja puede usar el Método de Dos Días si cumplen con estas condiciones:
 - Si sus secreciones son sanas, y
 - Si ella y su esposo pueden evitar relaciones sexuales los días fértiles que ella puede quedar embarazada.
- El Método de Dos Días requiere que la mujer observe sus secreciones por lo menos dos veces al día, por la tarde y antes de acostarse.

Para usar el Método de Dos Días

1. Determine si las secreciones de la mujer son sanas:

Pregúntele a la mujer:

- ¿Ha notado sus secreciones alguna vez?
- ¿Cómo son sus secreciones?
- ¿Alguna vez ha tenido secreciones que huelen mal o acompañadas de picazón o dolor?

2. Determine si la mujer y su esposo pueden evitar relaciones sexuales los días fértiles en que la mujer puede quedar embarazada:

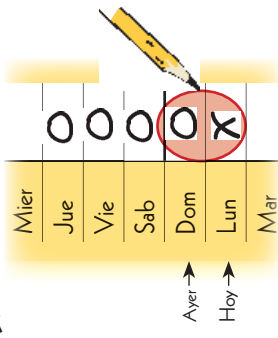
Pregúnte a la pareja:

- ¿Podrán ustedes evitar las relaciones sexuales durante varios días seguidos cuando poría quedar embarazada?
- ¿Podrán hablar ustedes abiertamente sobre cuando desean tener relaciones sexuales y cuándo deben evitarlas?

¿Cómo funciona este método?

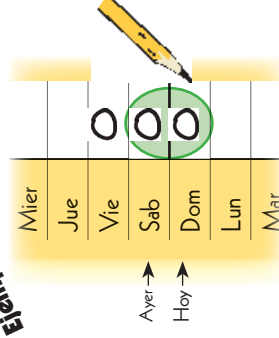
Hoy puede quedar embarazada si tuvo secreciones hoy o ayer. Para evitar un embarazo no tenga relaciones sexuales hoy. Si desea un embarazo, estos son los días que debe tener relaciones.

Ejemplo



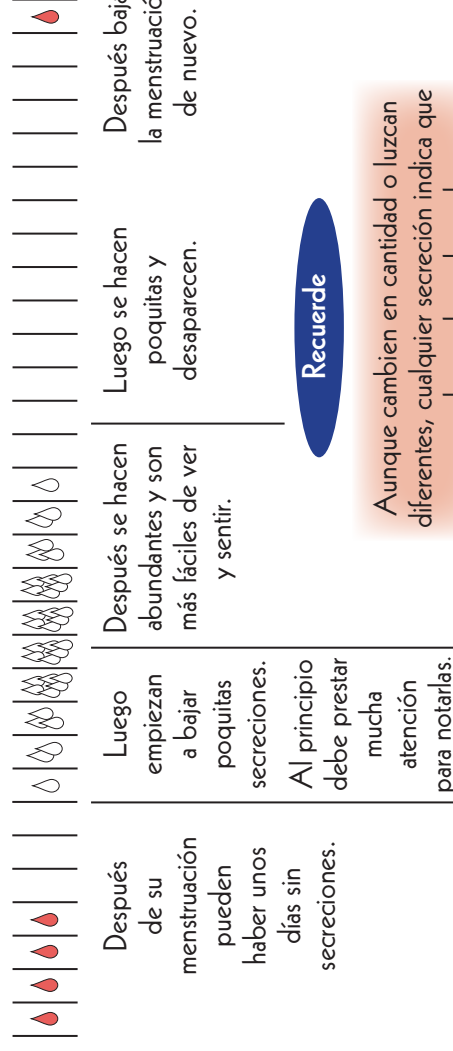
Hoy puede tener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo si no tuvo secreciones ni hoy ni ayer (dos días seguidos sin secreciones).

Ejemplo



Las secreciones no siempre son iguales. A medida que pasan los días se ven y sienten diferentes. Una vez que empiezan, las secreciones bajan por varios días seguidos.

Ciclo Menstrual



Recuerde

Aunque cambien en cantidad o luzcan diferentes, cualquier secreción indica que puede quedar embarazada.

¿Cómo son las secreciones?

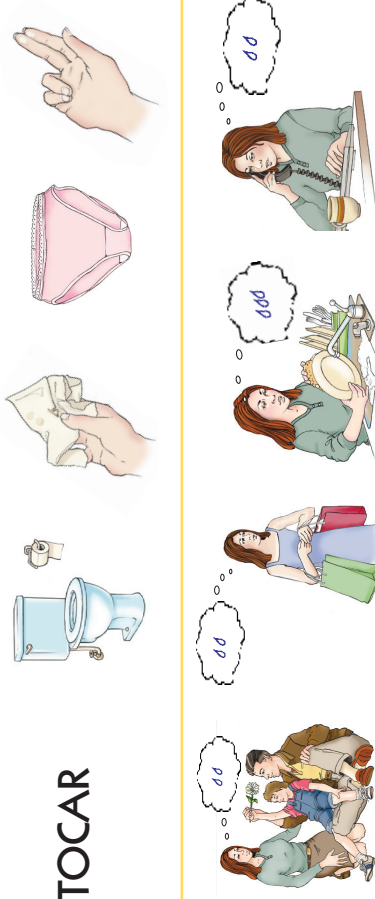
¿Cómo puedo saber si tengo secreciones?

Puede **verlas** o **tocarlas** cuando va al baño. Límpiase antes de orinar, o mire en su ropa interior o sus genitales.

También puede **sentirlas** prestando atención a cualquier humedad en sus genitales, mientras hace su actividades diarias.

- Si ha tenido un bebé recientemente o está dando pecho, podría tener más días con secreciones, y muy pocos días sin secreciones. Mientras sus ciclos se vuelven más regulares, sus secreciones también se normalizarán.
- Si ha usado recientemente un método hormonal, podría tener más (o menos) días con secreciones por unos meses.

Puede saber si tiene secreciones viéndolas, tocándolas o sintiéndolas. Preste atención a sus secreciones por lo menos dos veces al día, por la tarde y antes de acostarse.



VER o TOCAR

SENTIR

Visite a su instructor:

- Si tiene dificultad para ver o sentir sus secreciones.
- Si tiene dificultad para evitar las relaciones sexuales en los días fértiles.
- Si tiene secreciones por menos de 5 días seguidos.
- Si no le ha venido la menstruación y piensa que podría estar embarazada.

Si tiene secreciones que huelen mal o acompañadas de picazón o dolor, comuníquese con el personal de salud.