METODOS NATURALES

Son aquellos métodos que impiden la concepción, sin alterar las fuerzas naturales, o sea impiden la fecundación sin trastornar la fisiología que permite la unión del óvulo y el espermatozoide, el logro de este método se obtendrá en un amplio conocimiento de la fisiología del ciclo reproductor del hombre y la mujer.

Estos métodos también son llamados, Métodos Primitivos, entre ellos tenemos el ritmo, el moco cervical, el coito interrumpido y la lactancia materna.

RITMO

Llamado también método de Ogino-Knaus, en 1928, Ogino constató que la ovulación aparecía ante el día doce y dieciséis antes de la siguiente menstruación para un ciclo de 28 días, el período de fertilidad ser entre los días 10 y 17 del ciclo.

Knaus en 1959, era más restrictivo, decía que el período fértil va desde tres días antes y uno después de la ovulación. Se basaba en los siguientes principios:

1.- Se produce una sola ovulación por ciclo y por un solo ovario, teniendo este hecho una relación temporal más o menos constante con aparición de la próxima menstruación.

2.- Vida limitada en el tiempo del óvulo. Tiempo que se cifraba entre 24 y 36 horas. Actualmente se reduce ese tiempo a 6 y 12 horas. En este período de tiempo deber el óvulo ser fecundado por el espermatozoide, el cual también tiene una vida temporal limitada de 48 horas fácilmente se deduce que el período de abstinencia deber ser, como mínimo, de tres días por ciclo, unas 48 horas previas a la ovulación y 24 horas después de ocurrida ésta.

OBSERVACION DEL MOCO CERVICAL

Consiste en observar las características del moco cervical y detectar las diferencias que presenta dependiendo de la fase del ciclo en que se encuentre.

Para observar sus características es necesario que se extraiga con los dedos índice y medio una muestra del moco obtenido de los más profundo de la vagina.

Durante la primera mitad del ciclo, por efecto de los estrógenos es líquido blanquesino en regular cantidad es la ovulación la secreción se vuelve abundante viscosa y elástica después de la ovulación por efecto de la progesterona vuelve a tomar sus características iniciales en los días de mayor elasticidad del moco, se evitarán las relaciones sexuales.

COITO INTERRUMPIDO

El método del coito, es el de más antigüedad y conocido en el mundo, que el hombre ha utilizado, este método no es nada recomendable ya que causa varios problemas tanto en la mujer como en el hombre. Consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación, el semén debe ser arrojado fuera de la vagina, para evitar una fecundación, el pene debe ser lavado muy bien y realizar una limpieza uretral, antes de cada coito. Como se dijo anteriormente no se recomienda por las desventajas que tiene:

DESVENTAJAS

Trastornos psicológicos, insatisfacción sexual, frustación, neurósis, congestión pélvica en la mujer, congestión de la próstata en el hombre.

Sus inconvenientes se fundamentan en lo siguiente:

1.- El control estricto que impone el método. Son necesarios nervios templados y autodominio para da el "salto" atrás en el momento del orgasmo y por tanto retirando el pene antes del comienzo de la eyaculación.

2.- La capacidad fecundante, ocasionalmente, de los espermatozoides depositados en la vulva.

3.- La fuga espermática, pre-eyaculación de espermatozoides localizados en la uretra. Es la llamada "gota del deseo", pudiera pasar desde 10.000 espermatozoides.

LACTANCIA MATERNA

Este es un método muy antiguo, donde se dice que la mujer no quedar... embarazada durante el tiempo en que este lactando al bebé, aunque no es recomendable, tiene sus teorías fisiológicas y científicas.

En 1971, se investiga la homona PRL o prolactina, que tiene relación con la lactancia, junto con otros síndores que cursan con galactosa y amenorrea, anovulación, hirsutismo y esterilidad femenina. La PRL es una haloproteína formada por una cadena de 198 o 200 aminoácidos, que se producen en la adehipófisis junto a la hormona del crecimiento (GH) y al lactógeno placentario, formando las homonas somatotropas.

La PRL se secreta con fluctuaciones periódicas a lo largo del día, durante el sueño se secretar más, ya en la sangre se fijarán en receptores específicos y macromoleculares, en la glándula mamaria, ovarios, riñon y vesículas seminales, suprarrenales, éstos receptores se basan en el mecanismo de acción del AMP cíclico y su capacidad de fijación a la PRL será proporcional a sus valores a la sangre, se ha demostrado que en la sangre el PRL y en el LCR, líquido amniótico, creyéndose que se producían en las células deciduales independientes de su origen hipofisario. La lactancia Materna no se recomienda como método anticonceptivo, al menos que sea combinado con otros métodos de barrera o con la minipíldora.