

LOS MÉTODOS NATURALES DE REGULACIÓN DE LA FERTILIDAD

Nieves González Rico.

Médico Master en Sexología Experta en Métodos Naturales de Regulación de la Fertilidad
Fundación Desarrollo y Persona y COF Diocesano de Valladolid

C/ Adolfo Miaja de la Muela 7, 6º A. 47014 Valladolid. Telf: 983 33 12 17

www.desarrolloypersona.org

¿QUÉ ES EDUCAR?

- Aprender métodos naturales de regulación de la fertilidad no es sólo la adquisición de conocimientos sino la posibilidad de descubrir para la propia vida la belleza de una propuesta educativa.
- Educar significa introducir al otro en la realidad, en su significado y en el valor que tienen las cosas.
- Nuestra cultura actual afirma que no existe una realidad que interpretar, sino únicamente interpretaciones de la realidad.

Implicaciones de una posición así:

1. Resulta imposible dar un juicio de verdad sobre los hechos.
2. La libertad se agota en la elección entre posibilidades todas con el mismo valor.
3. Se pierde el sentido de la propia vida como una historia en el tiempo.

SOMOS PERSONAS SEXUADAS.

- La sexualidad humana: sentido, significado y finalidad.
- ¿Por qué hombres y mujeres?: sentido esponsal del cuerpo.

LA DIMENSIÓN FECUNDA DE LA SEXUALIDAD

- Fertilidad masculina y femenina.
- Presentamos los distintos signos y síntomas de los métodos naturales de regulación de la fertilidad.

DIFERENCIAS ANTROPOLÓGICAS ENTRE CONTRACEPCIÓN Y REGULACIÓN NATURAL DE LA FERTILIDAD

- El cuerpo es expresión de la persona y el amor es corpóreo.
- El amor se dirige a todo el ser abrazando todo lo que es, incluida su fertilidad.
- La inteligencia permite conocer los ritmos inscritos en el cuerpo femenino.
- La virtud de la castidad permite vivir los gestos sexuales adecuados al servicio del amor y del bien de la persona.

LA EDUCACIÓN DEL DESEO.

CENTROS DE MÉTODOS NATURALES DE CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD EN MADRID

FUENTE. Página web de la Delegación de Pastoral Familiar de Madrid (www.delfam.es).

LOS MÉTODOS NATURALES DE REGULACIÓN DE LA FERTILIDAD

F.Soler: *Regulación Natural de la Fertilidad*. Ed. Noticias Cristianas. Barcelona 2000. p. 69-122)

DEFINICIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Planificación Familiar Natural de la siguiente forma: Son métodos de planificación o prevención del embarazo basados en la observación de signos y síntomas naturales de las fases fecunda e infecunda del ciclo menstrual. Las personas que utilizan la PFN para evitar o postergar la gestación se abstienen de practicar el coito en días potencialmente fecundos. Quienes desean un embarazo, utilizan la PFN para determinar la fase fecunda y elevar así al máximo la probabilidad de conseguirlo.

LA FERTILIDAD MASCULINA Y FEMENINA

A) LA FERTILIDAD MASCULINA

Los espermatozoides, que se fabrican en *los testículos*, de forma constante y continua, van a través de *los conductos deferentes*, donde se quedan almacenados. *La próstata* y las *vesículas seminales* segregan las sustancias que forman *el semen* junto con los espermatozoides. El *pene* es el órgano de la copulación. En su interior, está *la uretra*, que es el conducto por donde salen los espermatozoides al exterior, que también comunica con la vejiga urinaria, *el cuerpo esponjoso* y *los cuerpos cavernosos*. Cuando tiene lugar una relación sexual, el cerebro manda las órdenes para que, a través de los dos momentos, la erección y la eyaculación, sea depositado el semen en el lugar de la acogida, que es *la vagina* de la mujer. Los varones son potencialmente fértiles desde la pubertad hasta la vejez. Y en cada relación sexual, son también siempre potencialmente fértiles, porque siempre ponen espermatozoides (si es en cantidad y con la calidad adecuada). Para que una relación sexual sea fecundante (esto es, que uno de ellos penetre el óvulo), el varón tiene que eyacular de 200 a 500 millones de espermatozoides. Si encuentran un cervix entreabierto y un moco fácil de ser atravesado, van a penetrar e intentarán ascender hasta las trompas de Falopio. Si se quedan en la vagina, no podrán sobrevivir más de 4-6 horas. Si penetran el cuello, algunos de ellos continuarán el ascenso hasta la trompa, habiéndose detectado espermatozoides en la trompa 5 minutos después de la eyaculación. Otros quedan en las criptas cervicales, conservando allí su motilidad y supervivencia de 3 a 5 días. Se calcula que del total de espermatozoides de una eyaculación, únicamente 800 llegan a las trompas, las cuales sólo un poco antes de la ovulación presentan la apertura óptima para ser atravesadas en su luz.

B) FERTILIDAD FEMENINA

El ciclo menstrual tiene por objetivo permitir que comience una nueva vida. Por esto, el organismo femenino está preparado para cumplir las siguientes funciones: madurar un óvulo, facilitar el encuentro espermatozoide-óvulo, alimentar y proteger al nuevo ser.

Maduración del óvulo. Tiene lugar en el *ovario*. Es de duración variable en cada ciclo. A medida que se desarrolla el futuro óvulo (dentro del folículo de Graaf), unas hormonas ováricas (*los estrógenos*) aumentan en cantidad y ordenan la construcción del *endometrio*.

Facilitar el encuentro óvulo-espermatozoide. Cuando el óvulo está casi maduro, el *cuello del útero* –bajo efecto de los estrógenos- sufre una serie de cambios que favorecen el paso de los espermatozoides: se abre y segrega el moco cervical, que permite una mayor supervivencia de los espermatozoides. En un moco cervical óptimo los espermatozoides pueden vivir hasta cinco días.

Alimentar y proteger el nuevo ser. Después de la expulsión del óvulo fuera del ovario –ovulación- el organismo femenino actúa por si hubiera un embarazo, preparándose para alimentar y proteger al nuevo ser. El folículo de Graaf se transforma en *cuerpo amarillo o lúteo* y el ovario segrega entonces una hormona adicional, la progesterona, que ordena: la transformación del endometrio para hacerlo apto para la anidación del óvulo fecundado; el cierre del cuello y el cese de la secreción del moco cervical. También actúa sobre el ovario inhibiendo la maduración de otros óvulos (si hay una segunda ovulación, ésta sólo puede tener lugar en las 24 horas siguientes a la primera ovulación); sobre la temperatura basal del cuerpo que se eleva de 2 a 5 décimas de grado; sobre las mamas.

Si los espermatozoides han podido llegar a la trompa y encontrarse con un óvulo, habrá habido *fecundación*. Después de unos 6 días recorriendo la trompa de Falopio el nuevo ser llega a la matriz, se implanta y pronto segrega su propia hormona -HCG- que estimulará la supervivencia del cuerpo amarillo. La mujer no tendrá la menstruación y comprobará que está embarazada por la presencia de HCG en la orina o si su temperatura se mantiene alta más de 20 días.

Si no ha tenido lugar el encuentro del espermatozoide con el óvulo, éste muere como máximo a las 24 horas de su liberación. Unas dos semanas más tardes el cuerpo lúteo desaparece y deja de producir estrógenos y progesterona. El endometrio se destruye y es expulsado formando la menstruación. Comienza un nuevo ciclo menstrual.

En el ovario empieza a madurar un óvulo cuando comienza la menstruación porque la hipófisis (glándula situada en la base del cerebro que controla el ciclo menstrual), detecta niveles bajos de estrógenos, y segrega entonces una hormona, la FSH, que estimula al ovario para que madure folículos. Cuando el nivel de estrógenos es altísimo, segrega más cantidad de FSH y en las 24 horas siguientes, un pico de LH. Esta hormona desencadena la rotura del folículo, la expulsión del óvulo y la transformación del folículo en cuerpo amarillo. Este empieza la secreción de progesterona, que se mantendrá dos semanas, si no hay fecundación, o 34 a 42 semanas si ésta se produce.

Las parejas humanas más fértiles lo son durante una semana. Aún no sabemos delimitar exactamente el inicio y el fin de esa semana. Según los distintos métodos de observación de la fertilidad podemos delimitar esta de forma más o menos precisa.

LOS MÉTODOS NATURALES

a) Los distintos métodos naturales

Hay distintos métodos naturales según los signos y síntomas que se observen para diagnosticar la fase fértil e infértil del ciclo de la mujer. A continuación los enumeramos en orden histórico de elaboración con los elementos que utilizan:

Método Ogino o del Ritmo: Ciclos previos

Método de la Temperatura: Temperatura basal corporal

Método Ciclotérmico: Ciclos previos y temperatura

Método Billings: Moco cervical

Método Mucotérmico: Moco cervical y temperatura

Método Sintotérmico: Moco cervical, temperatura, ciclos previos y cervix.

Método de Lactancia-Amenorrea (MELA): Lactancia y amenorrea (ausencia de regla)

b) Signos y síntomas observados

1. El moco cervical (base del Método Billings).

El moco cervical es una sustancia segregada por el cuello uterino los días que preceden a la ovulación y los días inmediatamente posteriores a ella. Su función es ayudar a la ascensión de los espermatozoides hasta el óvulo, su aspecto evoluciona de un día para otro, así como la sensación que percibe la mujer en la vulva: de grumoso y opaco pasa a ser elástico y transparente, como clara de huevo, para luego cambiar nuevamente a grumoso o desaparecer. También cambia la sensación: de seca pasa a húmeda, lubricada, mojada y de nuevo seca. Estos cambios le ayudan a diagnosticar los días fértiles e infértiles.

2. La temperatura (base de los métodos térmicos).

Con la ayuda del termómetro la mujer toma su temperatura al despertarse y la anota. La progesterona que segrega el ovario después de la ovulación hace subir la temperatura de 0,2 a 0,5°C. Es un test, un signo de que la mujer ha ovulado, que le indica que los siguientes días será infértil de forma absoluta. La temperatura se mantiene alta hasta la siguiente menstruación.

3. La autopalpación cervical (exclusivo de sintotérmico).

La mujer puede palpar los cambios que el cuello cervical sufre bajo los efectos de los estrógenos y la progesterona (altura, apertura, resistencia, ángulo) y por lo tanto puede ayudarle a diagnosticar la fase fértil e infértil con más precisión.

4. Conocimiento de los ciclos previos.

Cuando una mujer conoce la longitud de sus ciclos previos (12 ciclos) puede calcular a partir de su ciclo más corto conocido cuando va a empezar la fase probablemente fértil.

5. Otros síntomas.

c) Método de Lactancia-Amenorrea (MELA)

Es un método natural muy efectivo, específico del tiempo de lactancia. Amenorrea significa ausencia de regla. Deben reunirse las tres condiciones siguientes:

1. La madre sólo alimenta su bebé al pecho y mejor a demanda, procurando no superar las 6 horas entre dos mamadas.
2. La madre no ha tenido la regla desde que ha dado a luz.
3. El bebé tiene menos de 6 meses.

Si se cumplen esas condiciones, menos del 2% de las mujeres vuelven a quedar embarazadas.

EFICACIA DE LOS MÉTODOS NATURALES

El más eficaz es el *Método de la Temperatura* su eficacia es comparable a la esterilización. La tasa de embarazo real es de 0,8-6,6. Exige mucha abstinencia.

El *Método Sintotérmico* es el que ofrece mayor eficacia y menor abstinencia. Su tasa de embarazo teórica es 0,2-0,3. La tasa real en Europa es menor de 4.

En 1979 las Misioneras de la Caridad de la Madre Teresa de Calcuta enseñaron a más de 20.000 parejas durante dos años, que fueron seguidas para estudiar la eficacia real del método sintotérmico. La eficacia encontrada fue de 0,2-0,3. A las usuarias se les daba un certificado de expertas que el gobierno indio aceptaba para no obligarlas a utilizar otro medio anticonceptivo.

El *Método Ciclotérmico*: tasa de embarazo teórica 0,5. Tasa real 3,1-19,7.

El *Método Mucotérmico*: tasa de embarazo teórica 1,2. Tasa real 6,6-22,1.

El *Método Billings*: tasa de embarazo teórica 2,8-3,4. Tasa real 10,5-22,4

El *Método Ogino* es un cálculo estadístico basado en la duración de los ciclos del año anterior. Del más corto se resta 19, para conocer el primer día potencialmente fértil y del más largo 11 para conocer el último día potencialmente fértil. En 1930 supuso un avance muy útil para las mujeres de ciclos regulares. Es poco efectivo para las ovulaciones excepcionalmente más tardías o precoces –que el cálculo no prevé– sin contar con su aplicación defectuosa.

CENTROS DE ENSEÑANZA DE MÉTODOS NATURALES DE REGULACIÓN NATURAL DE LA FERTILIDAD EN MADRID

COF Sagrada Familia

(Parroquia Buen suceso)

Dirección: Juan Álvarez Mendizábal, 44 - 1º Ext. D
28008 Madrid

Tel.: 915594148

(lunes y jueves de 17:30-20:30h)

E-mail: cofsagradafamilia@yahoo.es

Coordinadores: Carlos Carazo y Marta Casas

- Enseñanza de Métodos naturales en grupo (comienza un grupo cada mes) e individualizada.
 - Equipo de monitores de Método Sintotérmico y MELA.
 - Monitoras de Lactancia Materna.
 - Coordinación de monitores de Método Sintotérmico a nivel de la Comunidad de Madrid para contactar con otros monitores de Madrid, y para dar charlas divulgativas.

COF Virgen De Olaz

Dirección: Santa Engracia, 20

28010 MADRID.

Tel.: 914483461

E-mail: cof@cmasuncion.e.telefonica.net

Horario de atención: 10.30 a 14.00 y 17.00 a 20.00 (Gloria Arévalo)

Monitor Responsable: Dra. M. Jesús Izquierdo Zamarriego.

- Equipo de Monitores Billings y Sintotérmico.
- Enseñanza en grupos de 3-5 parejas
- Cursos especiales para adolescentes y jóvenes.
- Charlas divulgativas en parroquias y colegios.

CUN (Clínica Universitaria de Navarra).

Dirección: General López Pozas, 10.

28036 Madrid.

Tel: 913531920

E-mail: lourdes.durango@yahoo.com

Responsable: Dña. Lourdes Durango.

Consulta particular y personalizada para la pareja.

Horario: tardes de los viernes.

Precio: 30 euros por sesión.

Actividades que se realizan:

- Cursos de conocimiento de la fertilidad y planificación familiar natural a nivel de usuarios.
- Seguimientos de la madre durante el periodo de lactancia sean o no usuarias habituales de MN, para reconocer el retorno a la fertilidad antes de la primera regla.
- Seguimientos de la mujer en tratamiento con quimioterapia y postquimioterapia para conocer su fertilidad durante este periodo.

EDUVIDA

Dirección: Serrano, 97

28006 Madrid

Tel.: 915618992

E-mail: eduvida@shoenstatt.com.es

Monitores Responsables: Guillermo Pérez de Lema y Blanca Bello

Asociación WOOMB ESPAÑA.

C/ Francisco Zea nº 9, entreplanta. 28028 Madrid. (Metro Diego de León, salida C/ Eraso).

Teléfonos: 91 450 50 76 / 655 27 94 64.

Fax: 91 450 50 76.

E-mail: woombesp@telefonica.net

www.woombesp.com

Como actividades desarrollamos:

- difusión de los métodos naturales en grupos de formación prematrimonial,
- formación en métodos naturales a usuarios, en grupos o individualmente
- formación de monitores de Métodos Naturales. Título respaldado por la Asociación WOOMB INTERNACIONAL.

Instituto Berit de la Familia

Dirección: Juan de Mena, 23 - 3º

280014 MADRID

Tel.: 915215830

Móvil: 666349300

E-mail: aigallardomartin@yahoo.es

Enseñanza en grupos de 3-5 parejas.

Equipo de Monitores Billings, Sintotérmico y MELA.

Parroquia San Sebastián Mártir

(San Sebastián de los Reyes)

Monitores: Dña. Lourdes Muñoz y Ramón Ángel Sánchez

Tel.: 912295434

Isabel M^a Merino y Aitor Ávila.

Tel.: 620200190 / 609292372

E-mail: metodosintotermico@yahoo.es

- Enseñanza individualizada y en grupos (cada 2-3 semanas durante 5 meses)
 - Se adaptan a la situación de la pareja

FUNDACIÓN COF GETAFE,

Centro de Orientación y Ayuda a la Familia y a la Vida.

Fundación Jesús y San Martín
Avda. Juan Carlos I, Sector 3 28905 GETAFE
Teléfono: 916651272-916653145
Fax: 916963606
Correo electrónico: info@fundacioncofgetafe.org
Página web: www.fundacioncofgetafe.org

Actividades:

- Enseñanza en grupo y individualizada.
- Charlas divulgativas en parroquias y otros centros.
- Equipos de monitores de Billings, Sintotérmico y Mela. Monitoras de Lactancia Materna.
- Centro coordinador de monitores de Método Sintotérmico en el ámbito de la Diócesis de Getafe y del resto de la Comunidad de Madrid para contactar con otros monitores más cercanos y para dar charlas divulgativas.
- Coordinación del Curso de formación de Monitores de Método Sintotérmico de ACODIPLAN (Asociación coordinadora de Planificación Natural) en Madrid

Las direcciones de las distintas sedes de la Fundación COF-Getafe puede encontrarlas en el apartado anterior (“Centros de orientación familiar”).

Centro Diocesano de Orientación Familiar (Cof) de Alcalá De Henares

Dirección: Pza. Puerta de Madrid s/n 28802. Alcalá de Henares (dentro de la muralla)
Tel: 91 883 12 73 ,
E-mail: cofcalcala@telefonica.net,
Página Web: www.cofcalcala.com
Horario: Lunes, miércoles y jueves de 18:30 a 20:00 h.

Centro de atención la familia “Raices”

Dirección: Bravo Murillo, 221 - 2ªA 28020 Madrid

E-mail: raices@centroraises.com

Teléfono: 91.571.12.82

Web: www.centroraises.com

Directora: Dra. Teresa Suárez del Villar

Horario de atención: Lunes viernes de 10:00 13:30 y lunes por la tarde.

Ámbitos de intervención:

- Métodos naturales.
- Lactancia materna.

COF Juan Pablo II

Sede:

Plaza de la Constitución Nº 5
San Sebastián de los Reyes (Madrid).
Tfno. 91 6510258-646531784
E-mail: cofjpII@gmail.com
cofjpII.blogspot.com y www.cofjpII.com

Responsable:

Maleni Muñoz y Jesús Jimeno

Horario de acogida:

De lunes a viernes de 18.00 a 20:00 horas (otros días y horas previa petición).

- Paternidad responsable. Regulación natural de la fertilidad. Sintotérmico.

COF Daoiz

Sede:

C/ Daoiz 12 1º izquierda
28004 Madrid
Tfno. 91 532 62 54

Responsable:

Ana María Rodríguez Ortiz

Horario de acogida:

De lunes a viernes de 18 a 20:30 horas.

Ámbitos de intervención:

- Cursos de métodos naturales.

BIBLIOGRAFÍA MÉTODOS NATURALES REGULACIÓN DE LA FERTILIDAD

Dra. Teresa Martín Navarro

14 Enero 2010

Fundación COF Diócesis de Palencia. Centro de orientación y Ayuda a la Vida

C/ Diego Laínez 6, bajo. 34004 Palencia. Telf. Telf: 979726961. www.cofdpalencia.es

✚ DOCUMENTOS BÁSICOS DEL MAGISTERIO DE LA IGLESIA:

- Concilio Vaticano II, *Gaudium el Spes*, nn. 50-51;
- Pablo VI, *Humanae Vitae*;
- Juan Pablo II, *Familiaris Consortio*, nn. 28-35;
- Juan Pablo II, *Carta a la Familias*, nn 9.12;
- Juan Pablo II, *Hombre y Mujer lo creó. El amor humano en el plan divino*, catequesis 119-134, Ed. Cristiandad, Madrid 2000, pp. 623-680.
- Juan Pablo II, *Evangelium Vitae*, n. 23.88
- *Catecismo de la Iglesia Católica*, n 2366-2372.
- Consejo Pontificio para la Familia, *Vademécum para confesores sobre algunos temas de moral conyugal* (1997);
- Conferencia Episcopal Española, Instrucción pastoral *La familia, santuario de la vida y esperanza de la sociedad* (2001), n.66-73.
- Conferencia Episcopal Española, *Directorio de la Pastoral Familiar de la Iglesia en España* (2003), n 171-172

✚ CONSEJO PONTIFICIO PARA LA FAMILIA, LEXICÓN:

- Joseph, R. *Fertilidad y continencia*, pp. 507-515
- Cafarra, C. *Paternidad y maternidad responsable*, pp. 943-948
- Kaszak, G. *Mentalidad anticonceptiva*, pp.771-778.
- Leonard, A.M. *Naturaleza humana y ley natural*, pp.821-830
- Suaudeau, J. *Sexo seguro*, pp.1077-1097
- Wilks, J. *Contracepción preimplantatoria y de emergencia*, pp.153-170
- Di Pietro, M.L. *Contracepción*, pp.171-178

✚ MANUALES FUNDAMENTACIÓN ANTROPOLÓGICA Y TEOLÓGICA

- Noriega, J., *El destino del eros. Perspectivas de moral sexual*. Palabra, Madrid 2005.
- Rohnheimer, M., *Ética de la procreación*, Palabra, Madrid 2004
- Scola, A., *Hombre y mujer: el misterio nupcial*. Encuentro, Madrid 2001
- Scola, A. *La "cuestión decisiva" del amor: hombre-mujer*. Ed. Encuentro, Madrid 2002.
- Laffitte, J., Melina, L., *Amor conyugal y vocación a la santidad*. Ed. Universidad Católica de Chile. Santiago 1996.
- Guerrero, F., *El misterio del amor, según las enseñanzas de Karol Wojtyla*. Ed. Ciudad Nueva, Madrid 2001², pp. 100-107.
- Semen, Y. *La sexualidad según Juan Pablo II*. Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao 2005²
- Wadell, P. *La primacía del amor*. Palabra, Madrid 2002

- Serra, A. *La ley del desarrollo del embrión humano revela cuándo “Yo” soy “yo”* en López Barahona, M., Lucas Lucas, R. (eds), *El inicio de la vida. Identidad y estatuto del embrión humano*. BAC, Madrid 1999, pp.17-47.
- Melina, L. *Estatuto ético del embrión humano* en López Barahona, M., Lucas Lucas, R. (eds), *El inicio de la vida. Identidad y estatuto del embrión humano*. BAC, Madrid 1999, pp.93-112.

✚ MATERIAL PARA NOVIOS (EDICE)

- *Catequesis para novios* en *Materiales de trabajo para la Instrucción pastoral La familia, santuario de la vida y esperanza de la sociedad*, Edice 2002, pp. 154-176.
- Acosta, R., y Bejarano, R., *El amor conyugal base la procreación responsable*, en AA.VV., *Preparación al matrimonio cristiano*. Edice 2000, pp. 194-215.

✚ MATERIAL PARA JÓVENES

- Sonet, D., *Descubramos el amor. Para un amor con pleno sentido*. Ed. Molino, Barcelona 2001: *Traer hijos al mundo, el servicio a la vida* pp. 91-100; *Los gestos del amor* pp. 106-131; *Métodos de control de la natalidad* pp.233-238.
- Sonet, D., *Triunfar como pareja*, Ed. Claret, Barcelona 2002: *Las realidades del cuerpo* pp. 73-97.
- Santamaría Garai, MG., *Saber amar con el cuerpo*, Ed. Palabra, Madrid 2000⁵.
- Leonard, A., *La moral sexual explicada a los jóvenes*, Ed. Palabra, Madrid 2000⁴, pp. 79-102.

✚ MANUALES SOBRE MÉTODOS NATURALES DE REGULACIÓN DE LA FERTILIDAD Y DESARROLLO DEL EMBRIÓN

- ✚ Soler, F. *Tú decides cuándo tener un hijo*. Manuales Integral, RBA Libros. Barcelona 2009.
- ✚ Otte, A., Medialdea, C., González, F., Martí, P. *Cómo reconocer la fertilidad. El método sintotérmico*. EIUNSA, Madrid 2008⁵
- ✚ Oriol, A., Soler, F., *Regulación Natural de la Fertilidad*, Ed. Noticias Cristianas, Barcelona 2000.
- ✚ Método de la Ovulación (Billings). www.woomb.org ; <http://www.woombesp.com/> (con direcciones monitores Billings en España)
- ✚ Baretta, A., *Niño o niña, ya puedes elegir .Método Baretta: selección natural del sexo del bebé*. Colección, Eduforma, Ed. MAD,SL, Alcalá de Guadaíra (Sevilla), 2006. <http://www.abif.com.ar/nenaovaron.pdf>
- ✚ Trewinnard, K, *Fertilidad y concepción*. Ed. Planeta, Barcelona 2001.
- ✚ Nilsson, L., Hamberger, L., *Nacer: la gran aventura*, Ed. Salvat , Barcelona 2001⁵.

✚ BIBLIOGRAFÍA CIENTÍFICO-MÉDICA

- Laparte, C, y Barranco, E., *Métodos naturales de regulación de la natalidad* en Vanrell et al. *Fertilidad y esterilidad humanas*. Tomo II. Endocrinología ginecológica y anticoncepción. Masson, Barcelona 2000, p.315-341
- Zufía García, FJ., *Planificación familiar natural. Bases fisiológicas y eficacia*. Jano 10-16 Mayo 2002. VOL. LXII nº 1432.

http://www.elsevier.es/revistas/ctl_servlet?_f=7064&articuloid=13031256; *El método sintotèrmico*. Jano 3-9 Mayo 2002. VOL LXII nº 1431.

http://www.elsevier.es/revistas/ctl_servlet?_f=7016&articuloid=13031194&revistaid=1

- E. Barranco, F. Soler. *Situación actual de los métodos anticonceptivos naturales*. Cienc Ginecol 2002; 6: 293-300.
- Castillo, A. *Métodos Naturales* en AA.VV., Manual de Anticoncepción y Planificación Familiar para farmacéuticos: fisiología y farmacología. Bayer Schering Pharma. Aula Médica, 2006, pp. 117-143.
http://www.bayerscheringpharma.es/ebbsc/cms/es/_galleries/download/s_mujer/publicaciones/manual_anticoncepcion_farmaceuticos.pdf
- SEGO (2006). *Anticoncepción Natural. Protocolo de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia*, www.sego.es ;
http://www.woombeuskadi.org/symposium/ponencias/31_francoise_soler/anexos/%C3%ADndex.htm