

Los métodos de reconocimiento de la fertilidad son una forma natural y efectiva de lograr o posponer un embarazo mediante la observación de indicadores naturales del ciclo menstrual de la mujer. No implican el uso de drogas, dispositivos o procedimientos quirúrgicos para evitar la concepción, sino que se basan en la abstinencia de las relaciones conyugales durante la fase fértil del ciclo menstrual.

Algunos de los indicadores que se utilizan en estos métodos incluyen el conteo, la temperatura basal, el moco cervical, el cérvix, el chequeo hormonal en orina y saliva, y la detección de electrolitos en saliva y moco cervical. Estos indicadores se ven afectados por las hormonas en el cuerpo de la mujer, lo que permite determinar las fases fértiles e infértiles del ciclo menstrual.

La temperatura basal corporal es uno de los indicadores más comunes, ya que se incrementa aproximadamente 0,2 grados centígrados cuando los niveles de hormonas como la progesterona aumentan, indicando el inicio de la fase post-ovulatoria, que es infértil. Por otro lado, el moco cervical cambia de consistencia y cantidad a lo largo del ciclo menstrual, lo que también ayuda a determinar la fertilidad de la mujer.

Además, los cambios en el cérvix durante el ciclo menstrual son otro indicador natural importante. Antes de la ovulación, el cérvix se encuentra cerrado, bajo, firme y seco, indicando infertilidad, mientras que durante la ovulación se encuentra abierto, alto, suave y húmedo, indicando fertilidad.

Existen varios métodos de reconocimiento de la fertilidad, como el método de la temperatura, el método de ovulación del Billings, el método de doble comprobación, el método cintotérmico, el modelo Creighton y el método FM. Cada uno de estos métodos se basa en diferentes indicadores y ofrecen una efectividad variable para evitar o lograr un embarazo.

Estos métodos no solo son útiles para lograr o evitar un embarazo, sino que también traen beneficios para el matrimonio. Entre ellos se encuentran un mayor cuidado de la salud, un conocimiento profundo del ciclo menstrual de la mujer, una mayor comunicación entre los esposos, una responsabilidad compartida sobre la fertilidad, un crecimiento en el amor conyugal y la vivencia de virtudes esenciales para el matrimonio.

En resumen, los métodos de reconocimiento de la fertilidad son una herramienta efectiva y natural para lograr o evitar un embarazo, que además traen beneficios para el matrimonio al favorecer una mayor comunicación, responsabilidad compartida y crecimiento en el amor conyugal. Es importante investigar y aprender más sobre estos métodos para poder utilizarlos de manera adecuada y efectiva.