



ASIGANTURA:

GENICOLOGIA Y OBSTECTRICIA

CATEDRATICO:

VICTOR MANUEL NERY GONZALES

LICENCIATURA:

ENFERMERIA

ALUMNA:

AZUCENA RAMIREZ HERNANDEZ

TEMA:

SISTEMA NERVIOSO

TRABAJO:

CUADRO SINOPTICO

CUATRIMESTRE

“5”

PICHUCALCO, CHIAPAS 9 DE abril de 2021

PLANIFICACION FAMILIAR METODOS TEMPORALES Y METODO DEFINITIVOS

La planificación familiar engloba a todo el conjunto de prácticas utilizadas por una pareja, mujer u hombre que tienen como objetivo controlar la reproducción y la descendencia de estos mismos. Gracias a la planificación familiar, las personas pueden decidir cuál es el momento adecuado para ser padres, así como el número de hijos que desean tener. De este modo, las relaciones sexuales se han desvinculado del puro hecho de tener descendencia, es decir, las parejas pueden tener sexo sin que eso implique conseguir un embarazo. Dentro de los métodos de planificación familiar, se encuentran tanto los métodos que impiden la gestación (los anticonceptivos), como aquellos que pretenden aumentar las posibilidades de conseguirla. Sobre todo en menores de un año debido a problemas de salud en la madre en un momento puntual o al tener embarazos muy seguidos. El esperar dos años después del parto ayuda a las mujeres a tener hijos más sanos y contribuye a aumentar la supervivencia infantil en un 50%. Los tratamientos de fertilidad, Sobre todo en menores de un año debido a problemas de salud en la madre en un momento puntual o al tener embarazos muy seguidos. El esperar dos años después del parto ayuda a las mujeres a tener hijos más sanos y contribuye a aumentar la supervivencia infantil en un 50%. Métodos naturales Se basan en la identificación de la ovulación y los días fértiles de la mujer, además de evitar la eyaculación interna durante el coito. Los más conocidos son los siguientes: el coito interrumpido, el método del ritmo o del calendario, el método Billings o del moco cervical, la medición de la temperatura basal, etc. Métodos de barrera Evitan el contacto directo del óvulo con el espermatozoide y, además, algunos previenen el contagio de las ETS. El más conocido es el preservativo, aunque también existen el diafragma, el capuchón cervical, la esponja vaginal y el dispositivo intrauterino (DIU). Métodos hormonales Consisten en hormonas sexuales femeninas que interfieren en el ciclo menstrual de la mujer y evitan la ovulación. Existen muchos anticonceptivos hormonales que se engloban en los siguientes tipos: la píldora anticonceptiva, el implante subdérmico, la inyección

anticonceptiva, el anillo vaginal, la postday, los parches anticonceptivos, Como sus nombres lo indican, los métodos temporales pueden suspenderse en cualquier momento y la fertilidad retornará si la mujer desea quedar embarazada. Los métodos modernos definitivos son procedimientos quirúrgicos que evitarán de forma permanente que el hombre o la mujer tenga hijos. Se clasifican según la forma como actúan: mecánicos o de barrera, químicos, quirúrgicos y naturales, En este grupo de anticonceptivos definitivos se encuentran la salpingoplastia o ligadura de las trompas en la mujer, y en el hombre, la vasectomía sin bisturí. Esta opción anticonceptiva se aplica tanto a la mujer como en el hombre. Se conoce como métodos anticonceptivos temporales a todos aquellos procedimientos capaces de evitar la aparición de un embarazo de manera reversible y pueden abandonarse cuando la pareja lo desee, también se incluye dentro de la planificación de la educación sexual al asesoramiento antes de la fecundación, durante el embarazo y el parto, así como el tratamiento de la infertilidad, mediante técnicas de reproducción asistida como la fecundación in vitro, Evitan el contacto directo del óvulo con el espermatozoide y, además, algunos previenen el contagio de las ETS. El más conocido es el preservativo, aunque también existen el diafragma, el capuchón cervical, la esponja vaginal y el dispositivo intrauterino (DIU diafragma, el capuchón cervical, la esponja vaginal y el dispositivo intrauterino (DIU). Por otra parte, vamos a comentar algunas recomendaciones relacionadas con la salud y el bienestar que deberían seguir todas las mujeres a la hora de buscar un embarazo: Empezar a tomar ácido fólico. Esta vitamina previene las deformaciones congénitas de la médula espinal, como la espina bífida, y debe tomarse durante todo el primer trimestre. Llevar una dieta equilibrada, rica en fibra, hierro, calcio, grasas omega-3, etc. Dejar los hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol. La cafeína también está desaconsejada. Realizar una visita previa al ginecólogo para hacer una revisión y recibir las primeras recomendaciones. Realizar ejercicio físico moderado. Los deportes como el yoga, el Pilates, la natación o simplemente salir a caminar son recomendables. Es importante tener concluido el calendario de vacunaciones para estar inmunizado y

vacunarse si no lo estuviera. Cuidar la higiene íntima y extremar las medidas higiénicas en general. Si no se ha pasado la toxoplasmosis, no ingerir frutas ni verduras sin lavar. Tampoco comer carnes poco cocinadas a menos que se congelen previamente a -22°C durante 10 días. Evitar, en la medida de lo posible, exposiciones a agentes químicos ambientales. Trabajos en gasolineras o tintorerías pueden ser perjudiciales. No tomar medicamentos sin consultar con el médico, ni siquiera los que se venden sin receta. Todas estas medidas adoptadas, sin obsesionarse, por el hombre y la mujer son el primer paso para concebir un hijo sano. Métodos de planificación familiar

CONCLUSION

La planificación familiar es la más recomendada por que nocoren el riesgo de quedar embarazada, disminuye la probabilidad a tener una infección por relaciones sexuales, los métodos anticonceptivo ayudan aprevenir en varazos no deseado, la planificación familiar es una acción prioritaria de la salud reproductiva que asegura ahombres y mujeres la libertad y de forma libre y hacerse responsable del número de hijos que deseen tener por ejemplo los métodos temporales deberán decidirlo en pareja ya que son los influenciado este trabajo da a conocer la importancia que tiene la planificacion familiar