



Lic. enfermería

Ginecología y obstetricia

Dr. Gustavo armando López cruz

E.L.E. Andrea Guadalupe Ramírez Pérez

5 cuatrimestre

Tapachula Chiapas

27/01/2021

CALENDARIO DEL CICLO SEXUAL

MES DE AGOSTO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Día 1: Primer día del ciclo. Cuando se inicia el sangrado.

Día 2: Síntomas premenstruales debieran desaparecer y el flujo podría ser más abundante.

Día 3: Disminución de dolores menstruales.

Día 4: El sangrado y molestias son menores.

Día 5: Pudiera acabarse el sangrado.

PRE-OVULACION



Día 6: El sangrado puede estar ya que puede asistir 7 días.

Día 7: El cuerpo se prepara para ovular, los folículos van creciendo y los óvulos madurando.

Día 8: El nivel de estrógenos aumenta, lo que estimula el crecimiento de los óvulos.

Día 9: Puede aparecer flujo transparente, es por efecto de los estrógenos.

Día 10: Periovulatorio el cuerpo se prepara para la ovulación.

Día 11: Los estrógenos se elevan por lo que puedes sentir más húmeda.

Día 12: Se acerca al día de la ovulación.

OVULACIÓN



Día 13: Molestias en abdomen se debe a que pueda estar ovulando.

Día 14: Si ya se hizo el proceso de la ovulación, el ovulo viaja a través de la trompa de Falopio hacia el útero, es donde aumenta la progesterona para ayudar a preparar el útero ante un posible embarazo.

Día 15: El aumento de la progesterona puede provocar un cambio leve en la temperatura corporal.

FASE LUTEA



Día 16: El flujo comienza a cambiar de aspecto y cantidad.

Día 17: El flujo vaginal se hace más viscoso.

Día 18: El ovulo viaja a través de las trompas de Falopio para llegar al útero.

Día 19: Está en la segunda mitad del ciclo menstrual.

Día 20: Pueden comenzar a sentir molestias en las mamas, ánimo ya que es normal.

Día 21: La progesterona alcanza su peak.

Día 22: Puede sentir sueño.

Día 23: Hacer ejercicio puede ayudar a disminuir las molestias premenstruales.

PRE-MENSTRUAL



Día 24: Comer sano, evita la cafeína.

Día 25: El estrógeno y la progesterona comienzan a disminuir.

Día 26: Puede asistir dolor de cabeza y cambios hormonales.

Día 27: Comienza a preparar el inicio de una nueva menstruación.

Día 28: Se prepara un nuevo ciclo.