

**Nombre de alumno: Marla Lisset
Gómez Polvo**

**Nombre del profesor: Beatríz Gordillo
López**

**Nombre del trabajo: Actividad #2
PLANIFICACIÓN FAMILIAR**

**Materia: GINECOLOGIA Y
OBSTETRICIA**

Grado: 5°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a *26/Marzo/2023.*

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Incluye todos los procedimientos destinados a controlar la reproducción

Debe considerarse tanto para evitar un embarazo no deseado como para conseguirlo en el momento en el que la pareja o la mujer lo deseen

OBJETIVOS

- Poder elegir cuándo es el momento idóneo para tener un hijo. - Poder decidir el número de hijos que se desean. - Poder determinar el intervalo de tiempo entre embarazos, es decir, la diferencia de edad entre los hermanos.

ASPECTOS

- La educación sexual
- Prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual
- El asesoramiento antes de la concepción, durante el embarazo y el parto.
- El tratamiento de la infertilidad

Beneficios que aporta la planificación familiar

- Reducción de la mortalidad infantil
- Prevención de riesgos para la embarazada
- Prevención de la infección por VIH
- Disminución de abortos peligrosos
- Menor crecimiento de la población
- Poder de decisión y una mejor educación

Consejos para planificar un embarazo

- Empezar a tomar ácido fólico
- Llevar una dieta equilibrada, rica en fibra, hierro, calcio, grasas omega-3
- Dejar los hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol
- Realizar una visita previa al ginecólogo para hacer una revisión
- Realizar ejercicio físico moderado
- Cuidar la higiene íntima y extremar las medidas higiénicas en general

- No tomar medicamentos sin consultar con el médico, ni siquiera los que se venden sin receta

Métodos de planificación familiar

Incluye métodos tanto para evitar el embarazo como para conseguirlo en un momento puntual

Se engloban en:

- Los anticonceptivos
- Los tratamientos de fertilidad

Existen multitud de métodos para la anticoncepción en función del mecanismo que utilizan para evitar el embarazo, así como su duración y fiabilidad

Métodos naturales

- El coito interrumpido
- Método del ritmo o del calendario
- El método Billings o del moco cervical
- La medición de la temperatura basal

Métodos de barrera

- El preservativo
- El diafragma
- Capuchón cervical
- La esponja vaginal
- El dispositivo intrauterino (DIU)

Métodos hormonal

- La píldora anticonceptiva
- El implante subdérmico
- La inyección anticonceptiva
- Anillo vaginal
- Los parches anticonceptivos

Métodos permanentes

- La vasectomía

Es la sección y desconexión de los conductos que llevan los espermatozoides desde los testículos hasta las vesículas seminales, de forma que en la eyaculación no hay espermatozoides

- La ligadura de las trompas
Precisa generalmente una intervención con anestesia general, en la que se seccionan las trompas de Falopio, para evitar el paso de los óvulos al útero

BIBLIOGRAFÍA:

U.D.S. (2023). GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA. Recuperado el 26 de Marzo del 2023, de UDS Sitio web:

[https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/d65c8ffe772a67f83d3673f118bfd4f0-LC-LEN506 GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA.pdf.](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/d65c8ffe772a67f83d3673f118bfd4f0-LC-LEN506_GINECOLOGIA_Y_OBSTETRICIA.pdf)