

REPUBLICA DE COLOMBIA
MINISTERIO DE SALUD
Dirección de Participación de la Comunidad

UNIDAD
EDUCATIVA
No. 3

PLANIFICACION FAMILIAR

1977
Re
for Community Supply



UNICEF

PLANIFICAR
LA FAMILIA ES UNA
DECISION LIBRE Y RESPONSABLE
DE LA PAREJA PARA TENER LOS HI-
JOS QUE PUEDAN EDUCAR,
ALIMENTAR Y PROTEGER.

144-81MA-1511-4

Indicaciones Generales

Planificar la familia es una decisión libre y responsable de la pareja para tener los hijos que puedan educar, alimentar y amar.

En esta unidad encontrará los conocimientos mínimos que la comunidad debe saber sobre **PLANIFICACION FAMILIAR** y algunas indicaciones que se pueden utilizar para enseñar mejor este tema.

Es importante informar a su comunidad que las actividades de **PLANIFICACION FAMILIAR** se hacen en los Centros de Salud y Hospitales en beneficio de la Mujer y de la familia colombiana.

Para enseñar este tema es importante que usted logre reunir a la pareja y no solo a la mujer, recuerde que Planificar la familia es una decisión tanto del hombre como de la mujer.

QUE DEBEMOS ENSEÑAR

Lea detenidamente esta parte de la unidad allí encontrará los conocimientos sencillos sobre el tema y le servirá para prepararse mejor antes de la charla o visita domiciliaria.

GUIA PARA ENSEÑAR

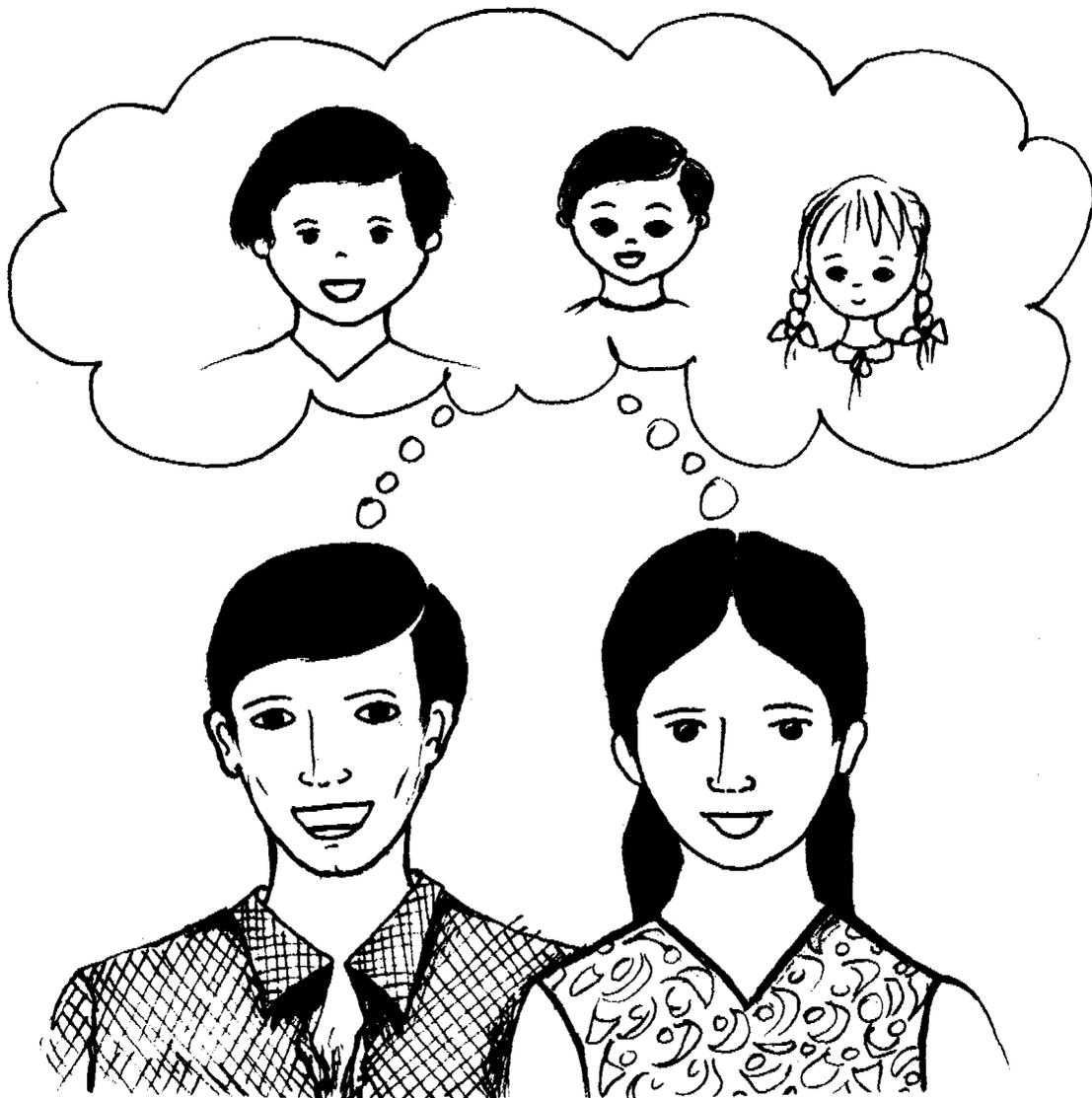
Es la parte de esta unidad que le da sugerencia para enseñar el tema, usted puede utilizarlas igual o agregar sus propias experiencias.

Indicaciones Generales

ENSEÑAMOS ESTE TEMA PARA:

QUE TODA PERSONA ENTRE 15 y 45 AÑOS RECONOZCA LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACION FAMILIAR E IDENTIFIQUE LOS DIFERENTES METODOS.

QUE LA PAREJA SELECCIONE UNO DE LOS METODOS EXISTENTES CUANDO HA DECIDIDO PLANIFICAR LA FAMILIA Y RECONOZCAN LA IMPORTANCIA DE LOS CONTROLES.



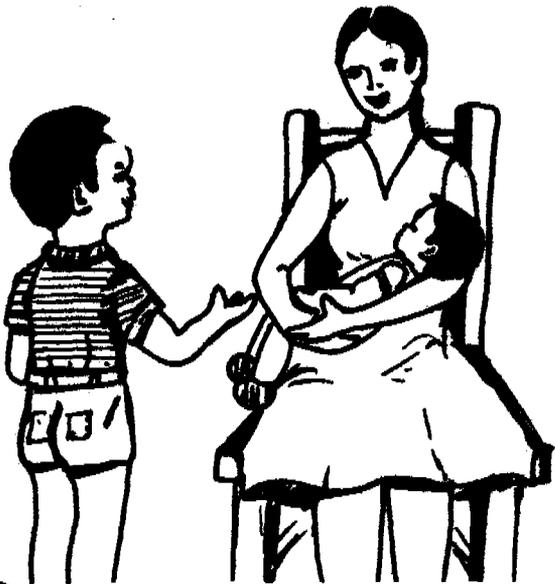
Qué debemos enseñar...

Planificar la familia es una decisión libre y responsable de la pareja para tener los hijos que puedan educar, alimentar y proteger.



LA PLANIFICACION FAMILIAR ES NECESARIA POR MUCHAS RAZONES:

UNA DE ELLAS ES LA SALUD DE LA MADRE.

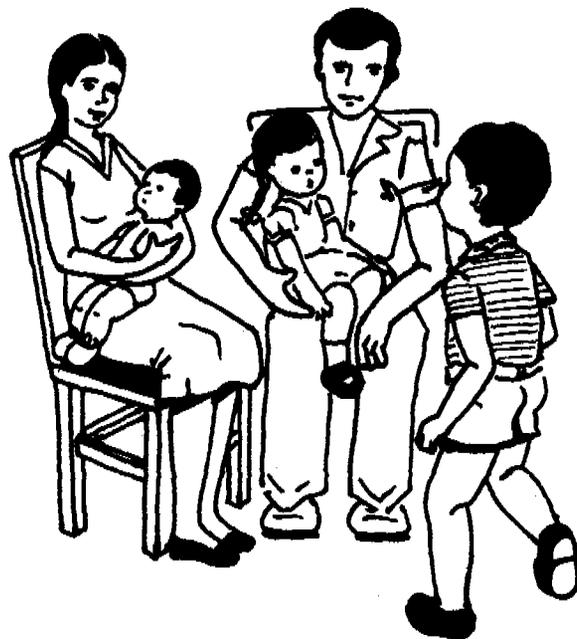


Una mujer que ha tenido mas de tres hijos y muy seguidos, se debilita y enferma y no podrá cuidar bien a sus hijos.

Planificando la familia la madre podrá tener un nuevo hijo cuando ya se haya recuperado del parto anterior y estará en mejores condiciones de salud para dar al hijo que espera todo lo que necesita durante su formación.

Qué debemos enseñar...

Quando una pareja deja pasar varios años entre un embarazo y otro, los padres tendrán más tiempo y la madre mejor salud para darle a los hijos el cariño y los cuidados necesarios para que crezcan sanos.



Quando la pareja ha decidido planificar la familia debe ir al Centro de Salud u Hospital para que el médico le haga un exámen a la mujer y les ayude a escoger la forma de planificar la familia que más conviene para ambos.

Qué debemos enseñar...

Existen varios métodos para planificar la familia, uno de ellos es la ligadura de las trompas, es definitivo, es decir para parejas que **NUNCA MAS** desean tener otro hijo. Con otros métodos se pueden tener hijos cuando se desee.

Entre los métodos con los que se pueden tener hijos cuando se desee están:

El Dispositivo Intrauterino

Es un aparato generalmente de plástico que viene en diferentes formas y tamaños que el médico coloca en la matriz o útero.

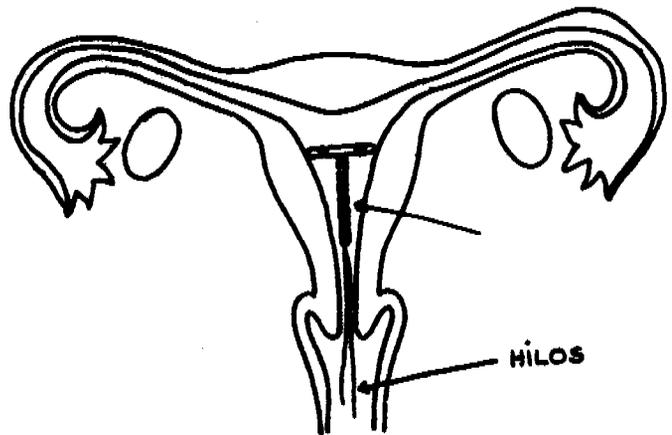
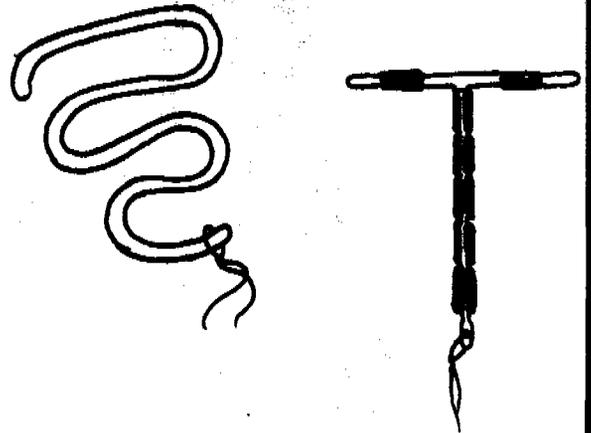
Se debe colocar cuando la mujer está con las menstruación o a los 10 días después del parto porque el cuello de la matriz está más abierto y hay seguridad de que la mujer no está embarazada.



Cuando la pareja ha decidido planificar la familia utilizando el dispositivo, la mujer debe ir al Centro de Salud u Hospital para que se lo pongan.

Después de colocado el dispositivo debe volver a los controles que le indiquen para saber si está en su puesto y las molestias que ha sentido la mujer.

Los controles los puede hacer el personal de enfermería.



En algunos casos el dispositivo se puede salir, la mujer debe tener cuidado e introducir el dedo por la vagina para tocar los hilos del dispositivo, si no los encuentra debe ir rápido al Centro de Salud.

Qué debemos enseñar...



Después de colocado el dispositivo la mujer puede sentir algunas molestias como son:

- Cólicos en la parte baja del estómago, especialmente durante los tres primeros días después de colocado el dispositivo.
- Un poco más de sangre en las reglas o menstruaciones.
- Sangre por la vagina entre una regla y otra en poca cantidad.

Estas molestias pasan en los primeros meses, si continúan debe ir donde el médico lo más pronto posible aún cuando no le toque el control.

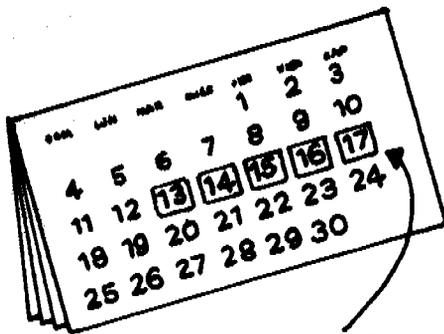
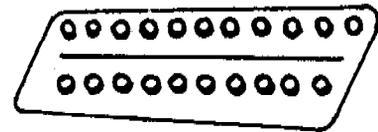
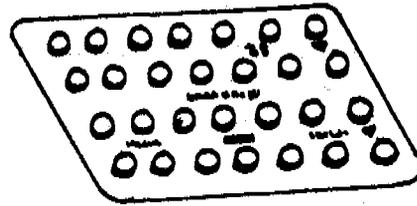
Cuando la mujer desee tener un nuevo hijo simplemente vuelve donde el médico para que le quite el dispositivo.

Algunas personas comentan que el dispositivo produce cáncer, pero esto no es cierto. Cuando el médico le ha indicado usar el dispositivo puede hacerlo sin ningún temor.

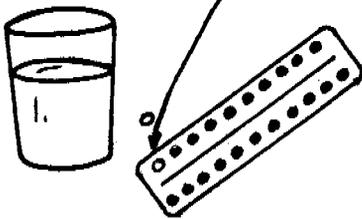
Qué debemos enseñar...

LA PILDORA O PASTILLA

La píldora o pastilla, no deja que se produzca el óvulo en el ovario, por lo tanto si no hay óvulo no puede haber embarazo.



QUINTO DÍA
DE LA MENSTRUACION



Cuando la mujer toma las pastillas por primera vez, **debe empezar a tomar la primera pastilla el quinto día después de empezar la regla o menstruación**, se cuenta como primer día; aquel en que la mujer comienza a sangrar.

Del quinto día de la regla en adelante se sigue tomando una pastilla **todos los días a la misma hora** hasta terminar todo el paquete.

Si se olvida tomar una pastilla a la hora acostumbrada **debe tomarla ese mismo día tan pronto se acuerde**. Si se olvida tomar la pastilla durante todo el día, al siguiente día, **puede tomar dos pastillas, una por la mañana y otra por la tarde** y seguir tomando después una cada día a la hora acostumbrada hasta terminar todo el paquete.



Qué debemos enseñar...

Si ha dejado de tomar las pastillas dos o más días, **ya no hay seguridad y puede aumentar la posibilidad de quedar embarazada**. Si han pasado dos días sin tomar las pastillas no las siga tomando, no tenga relaciones sexuales porque puede quedar embarazada.

Si las va a tener use otro método como óvulos, jales vaginales o condón para el compañero.

Espere que le venga nuevamente la menstruación para empezar otro paquete como si fuera la primera vez que va a empezar a tomarlas.

Las pastillas pueden venir en paquetes de 21 o 28.

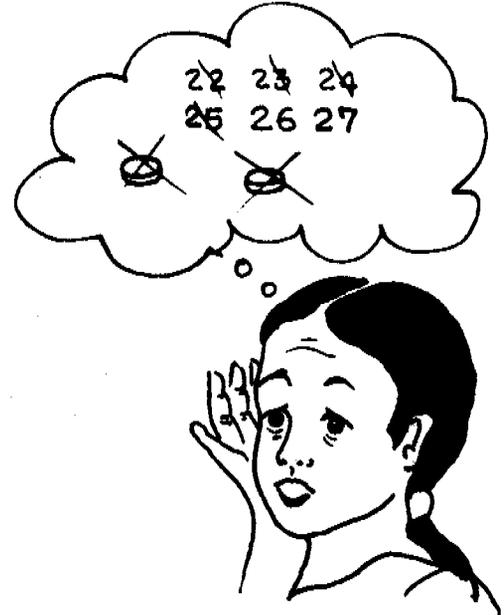
Si el paquete es de 21 pastillas, se debe empezar el paquete siguiente a los 7 días después de haber terminado el paquete anterior le haya llegado o no la menstruación.

POR EJEMPLO:

Si terminó un paquete de 21 pastillas el día 13 de julio debe empezar el siguiente paquete a los 7 días después de haber terminado el paquete anterior, le haya llegado o no la menstruación.

Si el paquete es de 28 pastillas no hay descanso entre un paquete y otro, es decir: al día siguiente de terminado un paquete, debe iniciar el segundo empezando por la 1a. pastilla del sobre.

Cuando se está usando paquetes de 28 pastillas la menstruación debe venir cuando está tomando las últimas pastillas que son de diferente color. Si la menstruación no llega, de todas maneras comience el nuevo paquete de pastillas de acuerdo a las indicaciones y vaya el médico.



DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIÉ	SÁB
				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	

SIETE DÍAS DESCANSO ENTRE PAQUETE Y PAQUETE

Qué debemos enseñar...

Al empezar a tomar las pastillas las mujeres pueden sentir algunas molestias como son:

- Náuseas o vómitos
- Manchas en la cara de color café.
- Molestias en los senos.
- Aumento de peso.
- Sangre entre una menstruación y otra.
- Dolor de cabeza.

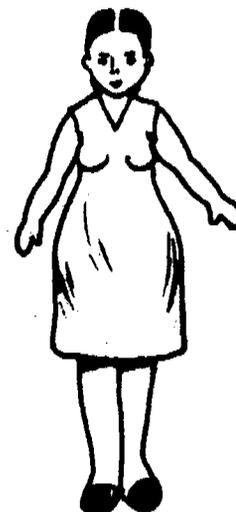
Estas molestias no quiere decir que la mujer está enferma o que debe dejar de tomar las pastillas, esto es normal y desaparecen después de 3 meses.

SI ALGUNA DE LAS MOLESTIAS CONTINUA DEBE IR DONDE EL MEDICO.

Sí la mujer toma las pastillas como lo indican es un método seguro.

Cuando la pareja desee tener otro hijo la mujer simplemente deja de tomar las pastillas.

Las mujeres mayores de 35 años no deben tomar pastillas porque después de esta edad es muy fácil que se presenten problemas **circulatorios** y tomando las pastillas se puede agravar. A estas mujeres el médico les indicará otro método.

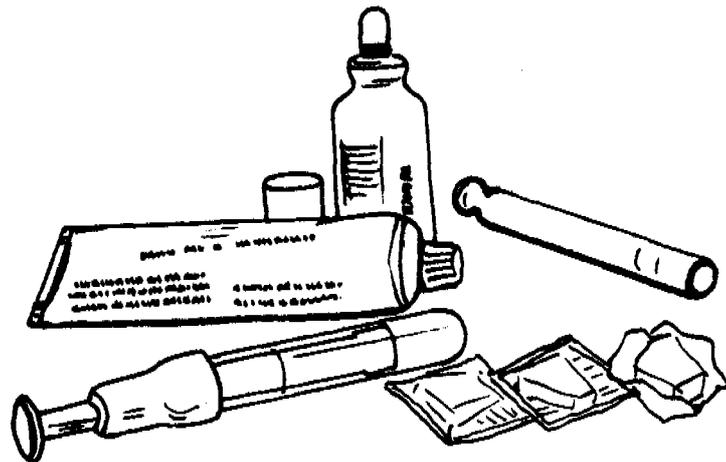


Algunas personas comentan que las pastillas producen cancer, pero esto no es cierto. Cuando el médico le ha indicado tomar las pastillas, puede hacerlo sin ningún temor.

Qué debemos enseñar...

Jaleas Cremas y Espumas:

Estas jaleas, cremas y espumas sirven para destruir los espermatozoides que llegan a la vagina cuando se tienen relaciones sexuales, por esta razón no hay espermatozoides que puedan unirse con el óvulo y no se produce el embarazo.



Vienen en tubos plásticos con un aparato especial llamado aplicador, parecido a la jeringa, y sirve para aplicar la crema o jalea dentro de la vagina.

Se debe aplicar 10 o 15 minutos antes de la relación sexual para que se disuelva totalmente.

Estas cremas y jaleas solo sirve para un tiempo de 2 horas, esto quiere decir que después de dos horas, si desea tener una nueva relación sexual, se debe volver a aplicar la crema o jalea.

No se debe lavar la vagina antes de seis horas, después de que haya tenido relaciones sexuales.

Para el uso de crema o jalea la mujer llena completamente el aplicador con la crema o jalea que viene en la caja. Luego lo mete en la vagina lo más adentro posible, empujando la parte del aplicador que quede por fuera cuidando que todo el contenido quede en el fondo de la vagina.

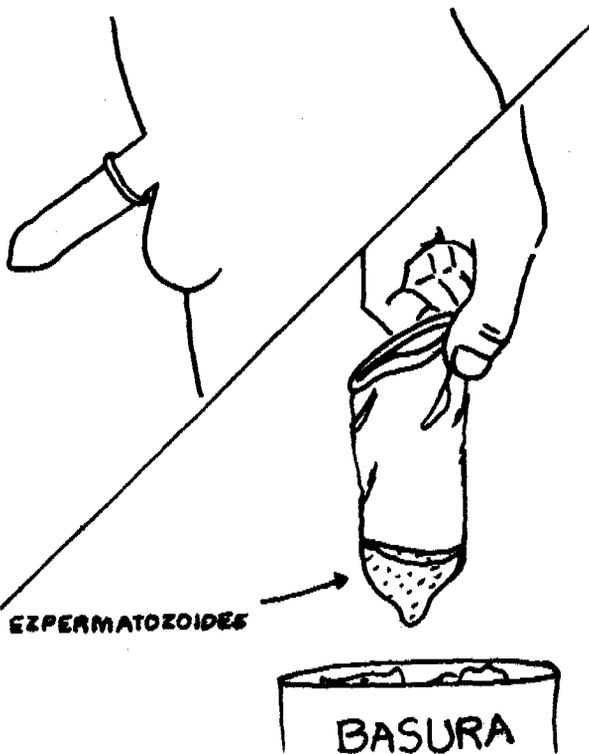
Este no es método muy seguro y las mujeres que lo usan pueden quedar embarazadas.



Qué debemos enseñar...

El Condón o Preservativo:

Es una bolsa de caucho delgado que se coloca en el pene o miembro del hombre cuando esta duro.



El condón debe colocarse en el pene cuando se encuentra duro y antes de introducirlo en la vagia. Inmediatamente después de terminada la relación sexual, el hombre debe sacar el pene de la vagina, sosteniendo el condón por la parte de arriba para que el semen no se derrame fuera del condón y caiga en la vagina porque si esto sucede la mujer puede quedar embarazada.

El uso del condón no produce molestias durante la relación sexual de la pareja, se puede conseguir facilmente en la farmacia, no cuesta mucho dinero y lo venden sin fórmula médica.

Qué debemos enseñar...

El Ritmo:

Es otra de las formas para planificar la familia y consiste en no tener relaciones sexuales **durante los días fértiles de la mujer es decir cuando ocurre la ovulación.**

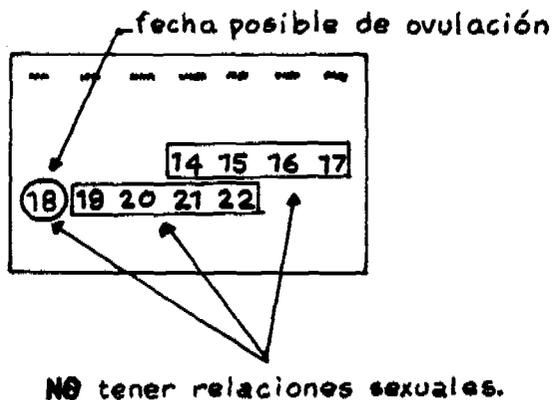
Como decíamos anteriormente, el ciclo menstrual se inicia el primer día del sangrado y termina el día anterior de aparecer la siguiente menstruación.

Ejemplo: Si el primer día de sangrado fue el 3 de agosto y la siguiente menstruación le llega el día 31 de agosto, quiere decir que este ciclo menstrual va del 3 de agosto al 30 de agosto es decir de 29 días.



				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	

Agosto						
D	L	M	M	J	V	S
						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	31					



Si la mujer le vino la menstruación el día 5 de julio, su posible fecha de ovulación estará alrededor del día 18 de julio, pero como no se puede saber exactamente el día de ovulación, se debe dejar 4 días antes y 4 días después de esta fecha probable para no tener relaciones sexuales.

Esto funciona siempre y cuando la mujer tenga ciclos de 28 a 30 días para confirmar esto se debe conocer las fechas de las menstruaciones durante un año.

En mujeres que tienen ciclos de 28 a 30 días de duración que es lo corriente, los días en que ovula la mujer o sea los días fértiles, están hacia la mitad del ciclo más o menos a los 14 días de iniciada la menstruación.

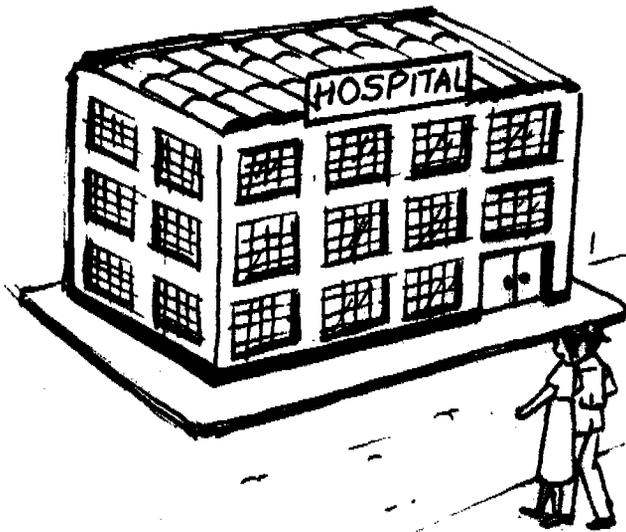
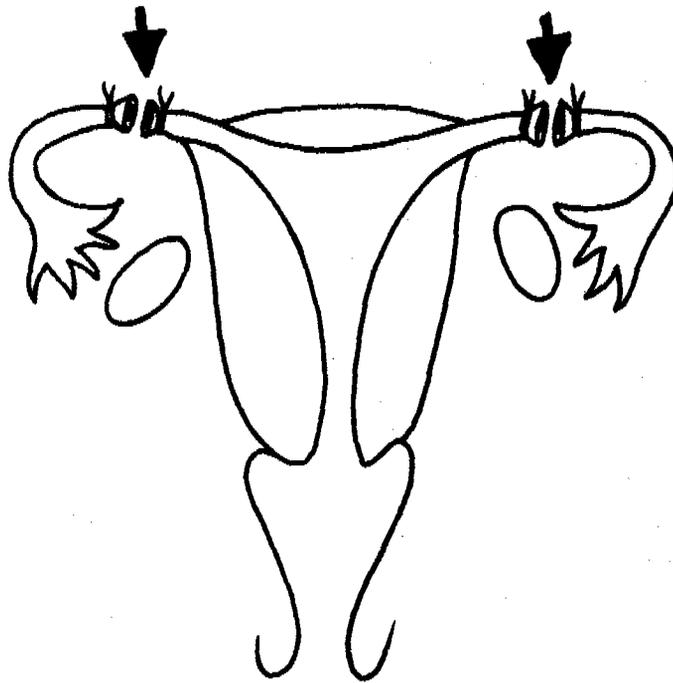
Si durante ese año los ciclos han sido más cortos, **no se debe utilizar el ritmo, porque hay peligro de quedar embarazada.**

Lo que se ha dicho anteriormente quiere decir que utilizar el ritmo para planificación de la familia, necesita condiciones en la mujer y en la pareja, lo cual hace que este método no sea seguro.

Qué debemos enseñar...

Ligadura de Trompas:

La ligadura de trompas es otra forma de planificación familiar que la pareja puede utilizar **cuando no desee nunca más tener hijos** como la trompa es ligada no puede pasar el óvulo no se une con el espermatozoide no puede haber embarazo.



Para hacer la ligadura de trompas la mujer debe ir al Hospital para que el médico le haga la operación.

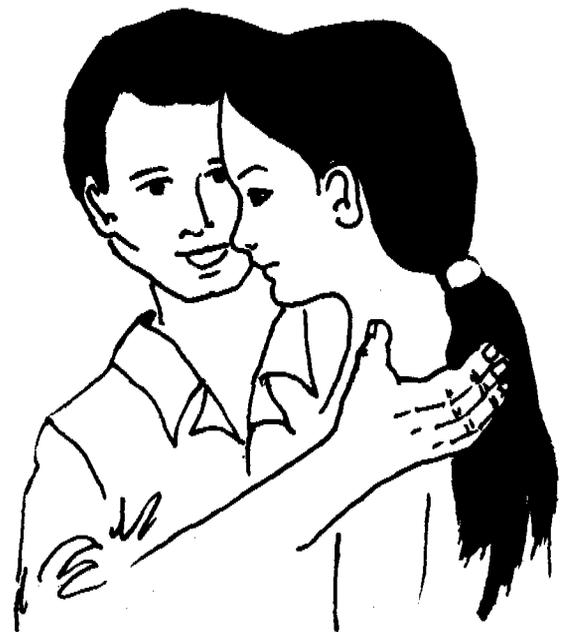
Qué debemos enseñar...



Para hacer esta operación el médico hace una cortadita en la parte baja del estómago y a través de esta se cortan o ligan la trompas.

Para que no se sienta el dolor de la operación se hace con anestesia y la señora podrá salir del Hospital después de 4 ó 5 horas, no es necesario guardar cama pero no se deben hacer ejercicios pesados y seguir las indicaciones que le dé el médico.

Después de que se ha hecho la operación la mujer sigue teniendo menstruaciones cada mes ya que a la matriz y a los ovarios no se les hace nada y no tienen ningún cambio, el deseo de tener relaciones sexuales no aumenta ni disminuye por lo tanto la mujer sigue su vida igual que antes de la operación.



A diferencia de las otras formas que hemos visto para planificar la familia, cuando se hace la ligadura de trompas **la mujer no volverá a tener hijos** por esta razón la pareja debe decidir que la mujer se haga la ligadura sólo cuando estén bien seguros que **no desean más hijos**.

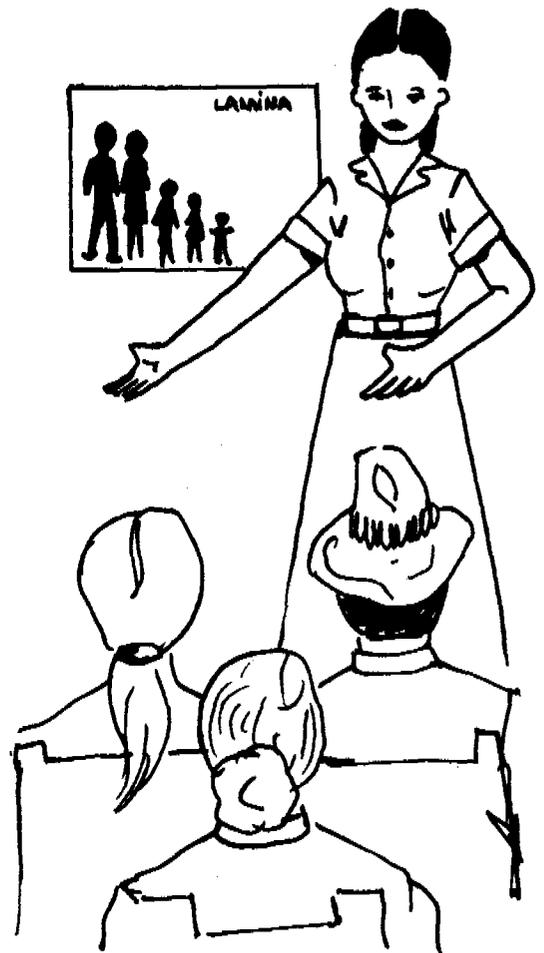
Esta es la forma más segura para planificar la familia y en el Hospital no hay que pagar mucho dinero para que le hagan la operación.

Guía para enseñar

Al enseñar este tema no solo se debe informar sobre los diferentes métodos para planificar la familia. Es muy importante que se explique muy bien **por qué es importante planificar la familia**: Por esta razón le sugerimos empezar este tema hablando con la pareja si es una visita domiciliaria, o con el grupo si es una reunión. A través de preguntas hágalos pensar en la situación de su propia familia y que sea la misma comunidad quién dé las ideas principales.

Mostrando una lámina sobre la familia haga las siguientes preguntas:

- Qué vemos en esta lámina?
- Todas las familias son iguales?
- Nuestra familia se parece a esta? Porqué?
- Porque muchos niños no tienen la protección de los padres?
- Cómo podemos proteger la salud de la familia?
- Porqué debemos defender la salud de la madre?
- Porqué no es conveniente tener embarazos seguidos?
- Cuál es el número de hijos que debe tener una familia? Porqué?



Guía para enseñar...

A medida que vaya haciendo las preguntas, con las respuestas dadas por las parejas resume mensajes importantes como estos:

- Los hijos necesitan amor, protección, alimentos, educación.
- Muchas veces los padres no dan esta protección a sus hijos por que la familia es muy grande y no hay tiempo para todos.
- La madre es importante en el hogar porque es la persona que está más cerca de los hijos.



- Los embarazos muy seguidos debilitan la salud de la madres.
- La salud de la madre es importante para que esté alentada y pueda darle a los hijos los cuidados que ellos necesitan.
- Cuando una madre deja pasar un tiempo entre un embarazo y otro gozará de mejor salud.
- Una familia debe tener los hijos que pueda amar, alimentar, educar vestir.
- La pareja es quién decide el número de hijos que puedan tener. Porque la pareja es quién tiene la responsabilidad de darle a sus hijos todo lo que necesitan.

Con estos mensajes y con los contenido que le hemos sugerido en la parte, **QUE DEBEMOS ENSEÑAR**, resume la importancia de la planificación familiar.

Guía para enseñar...

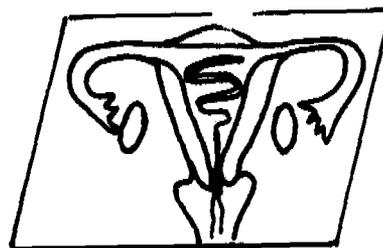
Para enseñar a la comunidad cada uno de los métodos, en lo posible consiga en el centro de salud un condón, un dispositivo, una caja de píldoras y una muestra de crema o jalea; si no es posible conseguir estas muestras, utilice la lámina No. 1 donde se muestran todos los métodos.

Es importante que queden claras las indicaciones sobre el uso del método. Si tiene un condón haga la explicación mostrando cómo debe colocarse para que el semen no se salga. Y explíquese bien que si el semen se derrama en la vagina de la mujer puede quedar embarazada.



Mostrando la lámina No. 2 indique como va a quedar colocado el dispositivo dentro de la vagina de la mujer. Informe donde y que días puede ir al Centro de Salud u Hospital para que le pongan el dispositivo.

Para el uso de las pastillas es importante que la mujer comprenda que se debe **tomar una pastilla todos los días para que el método sea seguro**. Este mensaje es muy importante, por lo tanto usted debe repetirlo varias veces durante su explicación.



Guía para enseñar...

Para reforzar los mensajes sobre lo que debe hacer una mujer cuando se olvida tomar las pastillas, después que usted haga la explicación, solicite a varias señoras que le contesten estas preguntas:

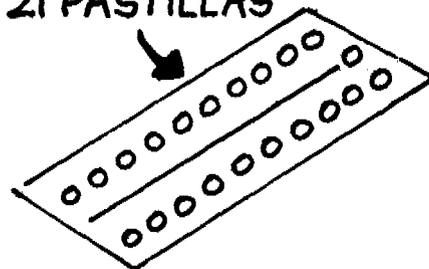
- Si usted dejó de tomar la pastilla en la hora acostumbrada que debe hacer?
- Si usted olvidó tomar una pastilla durante todo un día que haría?
- Si dejó de tomar las pastillas durante dos o más días que haría usted.
- Si las repuestas no están claras, vuelva a repasar este mensaje.

Es importante que aclare muy bien cómo se deben tomar las pastillas que vienen en paquete de 21 pastillas y cómo se deben tomar las que vienen en paquetes de 28.

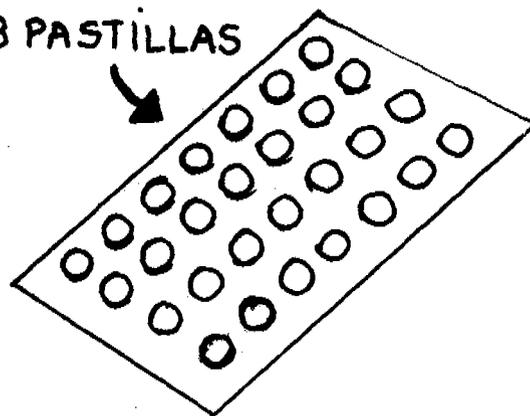
Para dar esta explicación, dé ejemplos utilizando cualquier mes del año, también puede utilizar la lámina No. 2.

Igualmente es importante que la mujer sepa las molestias que se le van a presentar con el uso de algunos métodos, explique bien claro cuáles son las molestias que va a sentir durante los tres primeros meses en que empieza a tomar las pastillas y cuáles son las molestias cuando le han puesto el dispositivo.

21 PASTILLAS



28 PASTILLAS



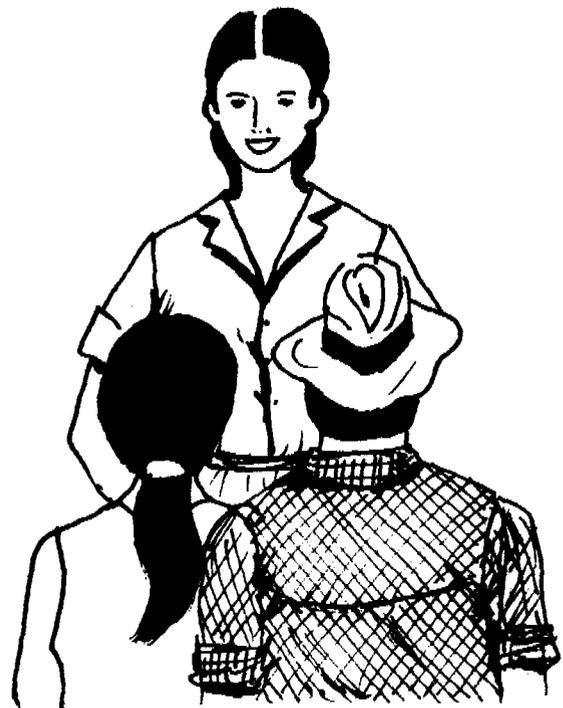
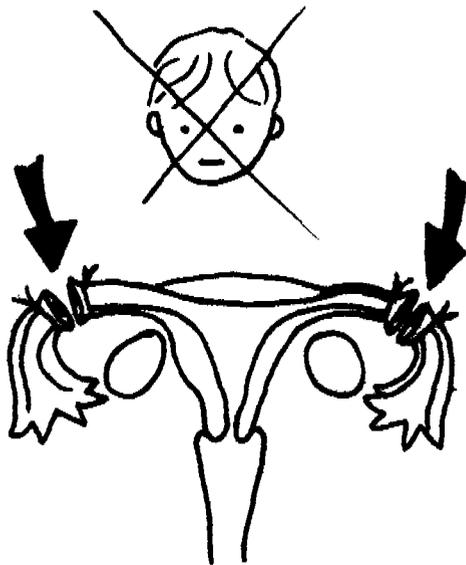
Guía para enseñar...

Utilizando la lámina que indica la ovulación y cómo ocurre el embarazo, (estas láminas en la Unidad Educativa No. 1) explique, cuál es el período fértil de la mujer, indicando que durante este período fértil de la mujer, puede quedar embarazada, por lo tanto cuando la pareja desee usar el método del ritmo no puede tener relaciones en este período fértil.

Aclare este mensaje con el ejemplo que le sugerimos en la parte **QUE DEBEMOS ENSEÑAR**.

Es importante que la pareja comprenda bien que cuando le ligan las trompas **nunca más podrán tener hijos**, mostrando la lámina No. 3 indique como quedan las trompas después de la operación y explique que no puede haber embarazo porque las trompas se han ligado y cortado por lo tanto el óvulo no puede pasar para encontrarse con el espermatozoide.

Dé indicaciones sobre los días en que el Hospital de su localidad hace esta operación.



Al enseñar este tema pretendemos que las parejas estén bien informadas sobre los diferentes métodos y comprendan muy bien **porqué es importante planificar la familia**, pero lo más importante es que la pareja después de haberlo pensado muy bien decida planificar su familia utilizando uno de los métodos existentes.

Por esta razón usted debe dar una información completa y sobre todo hablar varias veces con la pareja para ayudarlos a tomar su decisión.