

## Datos Sobre Fertilidad (Su Ciclo)

Aunque puedes ver tu ciclo mensual como una "carga" y encontrar irritación y inconveniencia a los efectos debido a tu periodo (cambios de humor, hinchazón, sangrado, etc.), tu ciclo menstrual es un sistema complejo que asegura que a de llegar tal vez uno de tus mayores deseos en vida-la habilidad a tener hijos y tener una familia algún día.

La importancia de comprender tu ciclo, los cambios en tu cuerpo que experimenta durante los días entre períodos menstruales y lo que esos cambios señalan, a saber, la ovulación o la liberación de un óvulo, es importante tanto en la prevención de un embarazo no deseado y el logro de la concepción si se desea un hijo. Si usted no ha escogido la abstinencia como los medios de control de los embarazos no deseados (y quizá por otras razones, como la prevención de ITS / ETS 's, o por razones / emocionales, relacionales, o valores espirituales), entonces usted está bien servida para entender tu ciclo en orden de protegerse a sí misma, a su pareja, y en el caso de un embarazo no deseado, otro humano potencial en (ver el crecimiento del feto y de la sección de desarrollo para una mayor comprensión). Eche un vistazo a este enlace para entender su ciclo de fertilidad.

### Esquema Básico del Ciclo Menstrual

Sangrado Menstrual		Líquido cervical transparente y pegajoso, cambiando a elástico	
Día 1-6	7-9	10 a 17	18-28
	Días Secos	<b>Ovulación</b>	Días Secos
Fase Uno		Segunda Fase	Fase Tres

**Días de Sangrado:** Sus hormonas bajan, se puede sentir triste o "llorosa"

**Días Secos:** Sus hormonas aumentan, se siente "bien" o "normal"

**Días Flujo Cervical:** Tus hormonas continúan aumentando, puede sentirse más enérgico y más fácilmente excitado sexualmente

**Días Secos:** (Tercera Fase) fase pre-menstrual. Debido a que sus hormonas están arriba y abajo, se puede sentir de "mal humor" o "irritable"

### Ciclo menstrual

<http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/menstruation.cfm>

### Salud de la Mujer

<http://www.womenshealth.gov/espanol/>

