

TU MEJOR PARTO

Episodio #69

Fertilidad natural con María Garabieta

Paula - myBabymyBirth®

Bienvenidas al episodio número 69 del podcast Tu mejor parto de My Baby, My Birth. Esta semana tenemos con nosotras a María Garavieta que es comadrona. Hola María, bienvenida, ¿cómo estás?

María

Hola, hola, por invitarme.

Paula - myBabymyBirth®

A ti por estar aquí y compartir, bueno, pues un ratito con nosotras. María estudió enfermería con la clara intención de poder ser matrona y desde que es matrona siempre ha tenido una visión muy concreta del cuerpo de la mujer y sus procesos. Esa visión se basa en la comprensión, responsabilidad y respeto de estos. María añade que si comprendemos nuestra fisiología sabremos cuáles serán nuestras opciones y podremos responsabilizarnos de nuestras decisiones tratando con respeto nuestro cuerpo.

María trabaja como matrona en Magalé. un lado, acompaña partos en casa y por otro, realiza las consultas de fertilidad y ciclo menstrual y se encuentran en donostia. Hoy, en concreto, vamos a hablar de fertilidad natural, concreto del método sintotérmico. Me parece interesante porque creo que estamos toda la vida... Al final, sabemos muchas de opciones. Pensamos, durante toda nuestra vida, que queremos evitar el embarazo.

Y utilizando diferentes métodos que a lo mejor son un poco más agresivos para el cuerpo de la mujer o son más incómodos y después de repente igual decimos bueno nos quedamos embarazadas y a lo mejor el embarazo no llega y entonces todo un descubrimiento todo mundo así que bueno de hoy vamos a hablar de esto con María que es experta pero antes de adentrarnos este tema explicamos un poco para ver la parte más personal tuya ¿qué te llevó a ser matrona?

María

Pues yo, es como la típica pregunta que nunca he sabido responder. sea, he tenido como que hacer un trabajo de, María, piensa que... Y digo, no tengo, yo no tengo una historia de esas bonitas que hay gente que tiene una historia porque descubrió, no sé qué. No. No. Y la aceptación de eso también fue bonito. Y yo pues mira, yo me acuerdo que cuando estábamos en el instituto nos llevaron a donde la comadrona de mi pueblo, en el centro de salud, y yo no paraba de preguntarle...

Paula - myBabymyBirth®

Bueno, no tiene que siempre verla, ¿no? Al final la vida te...

Maria

...oye, ¿por qué cuando, no sé, yo claro, no tenía ni idea de lo que pasaba en mi cuerpo y yo les decía, oye, y yo cuando me miro al espejo, porque a veces me veo más guapa y a veces menos, no sé qué, y ella me contestaba, pues las hormonas. Además, no acuerdo qué era una residente, estaba la matrona con la residente y la que nos respondía era la residente, ¿no? Y pues por las hormonas nadie pregunta. Y yo seguía haciendo preguntas, tipo así, Y siempre la respuesta era como las hormonas, las hormonas.

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

Entonces yo tengo la sensación de que siempre he tenido como esa curiosidad de qué es lo que está pasando en mi cuerpo y nadie me daba respuestas, como pues la respuesta siempre son las hormonas o la respuesta siempre son no sé pues es que es así y no se puede hacer nada y pues eso es verdad que yo estudié enfermería para hacer matrona pero una vez hice matrona me quise como especializar mucho más en saber lo que pasaba, la fisiología y para mí es muy importante tener esos conocimientos porque al final te da como ese poder sabes...

Paula - myBabymyBirth®

Claro.

Maria

...donde estás te puedes colocar y decides sobre tu vida sin que nadie decida por ti y yo creo que ha sido eso como la curiosidad y la necesidad de saber qué pasa con mi cuerpo porque nadie podía explicarme y eso es un poco lo que yo intento ahora no de hecho mis consultas y así lo que hacemos en Magale es casi educación o sea no...

Paula - myBabymyBirth®

Sí, sí, sí.

Maria

...no haces nada, a quien lo haces todo la mujer, la familia, la pareja, como en los partos, que tú lo sabes. ¿A quién pare? No, ¿quién es? Pues... y tú educas y ya está.

Paula - myBabymyBirth®

Claro.

Paula - myBabymyBirth®

Sí. La mujer, sí. Sí, qué guay, qué importante cómo lo cuentas. Y también creo que es importante, pues en este podcast también, ver que el rol de la matrona no solo es de atender partos, que a veces tenemos esa visión de las matronas por falta de información y también un

poco por lo que muchas matronas hacen, que esta parte tan bonita también que haces tú igual en la sanidad pública y tal, pues hay menos inversión en este aspecto.

Así que también me parece interesante dar ese conocimiento de que vosotros acompañáis toda la sexualidad de la mujer en diferentes momentos. Entonces, primero hablabas de conocer nuestro ciclo. Yo creo que también es muy guay conectarnos con nosotras, porque vivimos muy desconectadas. Lo hablo mucho en este podcast y yo creo que con la maternidad, la búsqueda de embarazo, empezamos a conectar un poquito más con el cuerpo.

Y mujeres que lo exploran más, pero es una oportunidad. Y lo que has dicho antes de conocer nuestro ciclo, que al final... ¿Por qué un día estás más guapa o por un día te encuentras mejor o peor? A mí me ha ayudado mucho conocer un poco más cómo me afecta el ciclo. Por ejemplo, con mi trabajo, que grabo vídeos para Instagram o lo que sea, pues miro un poco cuándo me siento bien y hacerlo. O el día que tengo la regla o justo antes porque es que no siento que voy a poder, entonces me organizo un poco la agenda en cuestión de mi ciclo. me queda, tampoco soy experta, no lo conozco tanto como me gustaría, pero es algo que he notado que me ayuda mucho organizarme un poco en base a mi ciclo.

Maria

Claro, y seguramente igual cuando tienes la regla y no te apetece grabar pero igual te vienen como otras cosas, ¿no? Como cada momento, cada cosa tiene... Sería lo ideal, Como que la sociedad nos dejará organizarnos así, ¿no? Pero es totalmente cierto, no estamos igual todos los días y eso estaría guay poder respetarlo...

Paula - myBabymyBirth®

Sí. Sí, y yo creo que al si lo conoces un poquito, que igual hay una reunión que no puedes evitar ese día que no te gustaría ver a nadie, pero lo puedes tener un poquito en cuenta. Bueno, cuéntanos sobre todo lo que vamos a hablar aquí del método de cinto térmico. ¿Qué es? ¿Cómo funciona?

Maria

...pues digamos que existe como el... hay un término que se utiliza como para denominar en general cualquier tipo de método que hay, ¿no? a nivel mundial que es el reconocimiento de la fertilidad eso es como un término así... hambre, la que se dice en inglés, ¿no? como sombrilla porque así para vas porque acoge como todos los términos y su propio nombre indica, o sea, hay un montón de maneras de que podemos... en las que...

Paula - myBabymyBirth®

Pero no lo...

Maria

...reconocer o ser más conscientes de nuestros ciclos. Normalmente casi todos se basan en la observación de diferentes signos de fertilidad. diferentes signos. Las mujeres tenemos esa suerte de que nuestro cuerpo nos va enseñando. Por ejemplo, con el mezo cervical, la sensación de la vulva, la...

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

...corporal, esos serían los tres grandes signos de fertilidad. Entonces dependiendo de qué combinación hagas entre ellos, si sólo observas el moco, si sólo observas moco y temperatura o los tres, pues estarías utilizando un método u otro. Y en concreto el método cinto térmico, lo que su propio nombre indica, como cinto térmico, observas tanto el moco y la sensación como la termia, como la temperatura.

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

Entonces, es como de los métodos de reconocimiento de la fertilidad es el más completo. sea, no por ello tiene que ser el mejor, porque cada momento de la vida tiene su... Pues igual a mí en una lactancia ahora mismo no me compensa tomarme la temperatura y simplemente voy observando mi moco. Pero sí es verdad que es el más completo en el sentido de que es el que más información nos va a dar sobre nuestro ciclo. Porque observas los...

Paula - myBabymyBirth®

Vale. Vale. ¿Y con qué finalidad tiene el seguimiento de este ciclo y con este...

Maria

...pues depende, yo creo que la finalidad la define cada una. Al final tú lo que haces con cualquier tipo de método es observar tu cuerpo y luego tú con eso y con la interpretación que seas capaz de hacer tú, con una acompañante, sea con una instructora o lo que hayas aprendido, luego tú decides qué quieres hacer.

Es verdad que de lo que más se habla es de utilizar estos métodos cuando estamos buscando un embarazo, ejemplo, o para evitar un embarazo, con lo que tú has dicho, normalmente es la época en la que más conectamos con nuestra vida sexual y reproductiva porque hasta ese momento no estamos. Pero es verdad que se puede utilizar simplemente como autoconocimiento en cualquier momento de tu vida. Pues yo siempre digo, esto es como cuando...

Paula - myBabymyBirth®

Sí.

Maria

...no sé, vas al cine y te haces una citología cada tres años o vas a otro profesional, vas al dentista, ¿no? Pues yo siempre digo, ostra, podríamos hacer una o dos ciclos al año, simplemente hacer el seguimiento por chequear cómo está tu ciclo y luego ya te olvidas, ¿no? Pero es una manera simplemente de conocer. Entonces la finalidad para mí, la más importante y la más bonita y como la que más beneficios nos va a dar, es la de autoconocimiento.

Paula - myBabymyBirth®

Me estás dando ideas. Yo te decía antes de organizar mi agenda, ejemplo, pues a veces es realmente cada día. ¿Cómo funcionas? Cada día tienes que hacer notas de cómo te encuentras, de los...

Maria

Sí, justo el método de cinto térmico la verdad que es muy gráfico, digamos, porque existe otro tipo de manera de registrar tu ciclo. Por ejemplo, hay muchas ruletas que estén en por ahí donde tú puedes escribir tus emociones o, por ejemplo, diarios donde te puedes esplayar más. Pero digamos que el método de cinto térmico así de base es una gráfica donde tienes un espacio para notar la temperatura que tú te tomas por la mañana y para notar la sensación que tú notas en la vagina y el moco cervical a la noche. O tú lo observas durante todo el día y lo que has sentido la notas en la noche y ya está y ya te olvidas entonces es algo como muy gráfico pero que sí que te trae como al cuerpo el hecho de tener que estar durante el día como conectada con lo que estoy sintiendo en la vulva eso te hace como estar presente...

Paula - myBabymyBirth®

Vale. Y en este caso, ¿también habláis de emociones así o no? Depende de la finalidad. es fertilidad quizá no hace falta. O también lo aconsejas.

Maria

...a mí me parece que no hay tanto espacio en el método de cinto térmico para eso, es más dependiendo de quién te acompañe. Pero si es verdad, en las consultas de ciclo o de búsqueda de embarazo, para mí es una parte súper importante. A ver, hay espacio para este embarazo en esta vida. Y sí que lo hablas, pero como tal en el método de cinto térmico no es parte de... Sí.

Paula - myBabymyBirth®

Vale, son más señales físicas. Y has hablado del moco cervical aquí, ¿cómo te lo notas? ¿Tienes que introducir los dedos en la vagina? Es más lo que, pues, por ejemplo, miras tus braguitas y lo que ves allí.

Maria

Bueno, pues son tres signos de fertilidad, cada uno se mira en un momento concreto el día. La temperatura solo se mira por la mañana en cuanto tú te levantas, Y luego el moco y la sensación de la vulva se miran durante todo el día. Los dos en el mismo momento pero son dos cosas diferentes que yo creo que es lo que más cuesta muchas veces diferenciar el moco de la sensación entonces lo ideal cuando estás empezando con este tipo de métodos es que cada vez que vas al baño tanto antes como después de hacer pis o de hacer caca lo que sea te pasas el papel por la vulva y es simplemente eso al pasar el papel lo que tú estés sintiendo y luego miras el papel y lo que hay en el papel es decir no tienes que introducir dedos en la...

Paula - myBabymyBirth®

Vale. Vaya.

Maria

...no es lo que aparece en la braga. Esto es una pregunta súper común. Hay una diferencia entre el moco cervical y el flujo, digamos. Entonces, el moco cervical es un gel que se secreta en el cervix, en el cuello del útero.

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

Simplemente lo que nos trahacemos al observarlo es que cuando baja por gravedad a la vulva, nosotros lo detectamos en el papel. Luego sabemos que la vagina en sí tiene una capacidad de regeneración, es decir, todos los días hay células muertas que caen, se regenera y entonces eso, junto con el moco que cae del cervix, es lo que nosotros vamos a ver en la braga, eso es el flujo, todo eso junto.

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

Entonces la manera que tenemos como de diferenciar y solo ver moco es cuando está en la vulva antes de que caiga la brava.

Paula - myBabymyBirth®

De acuerdo. Vale, supongo que también lo acompañáis. tú hacéis seguimientos online también de... Porque claro, al principio también supongo que, sobre todo, si lo usas como método anticonceptivo, ¿no? Te quieres asegurar que lo haces bien, ¿no? Si no estás buscando embarazo, después para fertilidad también para maximizar tus opciones, evidentemente.

Maria

Claro, no, sí, y ya te digo, lo que más cuesta normalmente es eso, como diferenciar el moco de la sensación porque muchas veces, claro, no estamos acostumbradas a nuestras, nadie nos ha dicho, sí que nos han dicho, levántate a la cama, vete al baño y lávate la cara, entonces sin querer tú estás acostumbrada a mirarte al espejo y de repente, ay pues tengo un grano nuevo, pues me ha salido una, o sea, no como sin querer, mira si tu cara está igual que ayer, pero sin embargo cuando tú te levantas nadie te ha dicho mira a ver si tu vulva está como ayer.

Y es eso, esa es la conciencia, como el hecho de estar durante el día y sentir si estoy igual de mojada o no. Yo lo comparo mucho con eso. entonces la cosa es que al final lo que tienes que hacer es tener un poco esa conciencia y saber diferenciar qué es lo que ha cambiado del día anterior o no. Pero es verdad que cuando, como nadie nos ha enseñado esto, pues muchas veces vemos un moco y decimos, estoy mojada!

Paula - myBabymyBirth®

No, no.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, sí,

Maria

Y a veces no, a veces estoy solo húmeda y no tengo moco, entonces esto es como lo más difícil. Para eso sí que igual le sirve a quien nos esté escuchando, recopile como un montón de fotos de mujeres que me habían mandado diferentes tipos de moco y las tengo puestas en una página web que es de acceso, sea, vamos puede entrar cualquiera, están como clasificadas en los tipos de moco. Pues claro, es verdad que hay como diferencias entre una mujer y otra, pero bueno, más o menos como al principio para hacerte la idea yo creo que es...

Paula - myBabymyBirth®

¡A goy!

Maria

...que nos ayudado bastante.

Paula - myBabymyBirth®

Vale, ¿cómo se llama la web? Y también lo pondré. Tengo una página para cada episodio que hago y lo pondré ahí en el apartado recursos.

Maria

Vale si quieres te lo mando porque es de estas wiki no sé qué es la página web, voy en la red y te la vas, sí, sí, sí, eso es...

Paula - myBabymyBirth®

Vale. Vale, un poco larga, ¿de acuerdo? Pues lo pondremos en la página de recursos. Genial. No, y es que además es lo que dices, creo que es que en el core dices, jodín, mira que aprendimos cosas que no me acuerdo de la mitad. Y en cambio, cosas así como tan básicas que son de tu salud, que serían súper útiles, es como muy tabú, Tema de, sobre todo, bueno, de los dos, todos los que sea sexual. Pero de las mujeres, la vulva, No es algo que nos animen a explorar, a tocar, a ver, no? A mirar.

Maria

...no es una pena porque te da tanta información y al final es parte de que eres de los que eres.

Paula - myBabymyBirth®

Sí.

Maria

Y no te da información, esto mi me parece importante, no te da información solo de ese momento en el que tú estás observando eso. Por ejemplo, cuando tú te haces una lírica de sangre, sí que es una foto de ese momento en concreto. ¿Qué va esto? El reconocimiento de la fertilidad al final lo que te está dando es la opción de saber cómo has estado durante todo ese ciclo o incluso de dónde vienes, De cómo has estado los tres ciclos anteriores. Al final un óvulo necesita muchos días desde que se empezó durar hasta que se rompe casi tres ciclos,

entonces te da como un contexto, no te da un momento sino un contexto y esto te ayuda mucho a la hora de si tienes que hacer cambios en el estilo de vida, que esto está ahora como muy así de moda, te da un contexto y te hace sentirte segura, bueno pues esto sí me cuadra en mi contexto, esto no.

Paula - myBabymyBirth®

Vale. Entonces, ¿qué quieres decir? Cuando dices cambios en estilo de vida, dame un ejemplo de alguna pareja que hayas atendido o de alguna mujer o sí, algún ejemplo donde digas mira, hemos visto esto y te recomiendo algunos cambios de estilo de vida.

Maria

Pues al final, cuando hablamos de ciclo menstrual, el ciclo menstrual va a ser, y sobre todo lo que vemos en la gráfica del método sintotérmico de cualquier otro reconocimiento de la fertilidad, lo que vamos a ver es un reflejo de lo que está pasando en nuestra vida. más. Al final nuestro cuerpo lo que no se inventa nada nuevo...

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

...lo que vamos a interpretar no es que de repente, tengo una deficiencia de progesterona, no, que pues esto tiene una razón, vamos a ver qué es lo que pasado en estos dos, tres ciclos y le vamos a encontrar una razón, una causa. muchas veces no sirve de nada, no, como tomar un suplemento o... porque es que quizá a ti eso no te va a ayudar...

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

...pasa que si tú eres capaz de reconocer cuál ha sido la raíz, en qué momento empezó, por ejemplo, si tú haces un seguimiento de tus ciclos puedes detectar si ha sido de repente, si lleva siendo así un año, lo puedes hilar cronológicamente con pasado en tu vida eso te ayuda también si eso es el desencadenante bueno pues vamos a ir ahí vamos a trabajarlo quizá necesito no sé un ayuda de psicología perinatal o quizás simplemente que en ese momento deje de comer no sé qué y tengo que volver a reintroducirlo entonces te da como todo ese contexto...

Paula - myBabymyBirth®

Vale. Wow, parece súper completo. entonces sirve para todo el mundo y en cualquier momento?

Maria

Sí, eso es lo guay de esto, como cualquier raza, cualquier religión, da igual, es gratis, o sea, para mí es perfecto, es accesible, es verdad que cuando lo de la accesibilidad depende, porque claro, si que necesitas a alguien que te lo enseñe, quizá eso es el...

...pero si no es que sirve para todo el mundo, para cualquier persona. Es verdad que muchas de las preguntas suelen ser no como mal, mis ciclos son irregulares, realmente me va servir a mí, pues es que a ti más que a nadie.

Paula - myBabymyBirth®

Claro. Y lo único que, por ejemplo, si lo utilizas como método anticonceptivo, sí que... Bueno, si hay lactancia, no te encuentras bien, puede tener alguna... Tienes que mirarlo... O sea, ¿es tan fiable o...

Maria

Claro, cuando utilizamos el método asinto térmico en concreto con el objetivo de evitar un embarazo, aquí lo que sí tengo que decir es que no existe evidencia científica que sea de calidad, que avale su... Ni con este método ni con ninguno, con ningún método de reconocimiento a la fertilidad no hay estudios que sean de calidad, no porque no efectivos, sino porque no se han hecho estudios de calidad. Es muy difícil...

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

...no sé, mil parejas que utilicen esto, hacerles el seguimiento durante tres años es difícil.

Paula - myBabymyBirth®

Claro. Y además es que no hay un fármaco detrás con una industria que quiera financiar el estudio, que al final es la realidad.

Maria

Claro, existe... Hay una revisión sistemática que se hizo en el... Creo que fue en el 1822, ahora no te sé decir, donde se revisaron todos los estudios que existían sobre reconocimiento de la fertilidad. En concreto, hay uno que es de método sintotérmico que es el que la gente más utiliza para referenciar, que es el SensiPlan, por si alguien lo quiere leer. Es un estudio de SensiPlan que es el método sintotérmico que más se utiliza...

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

...porque claro, luego entre instructor y instructor también, pues hay diferencias. Entonces, en este estudio que en la revisión sistemática se católogo como evidencia moderada, no alta ni tampoco baja, pero moderada, que aparece, o sea, sí que para evitar un embarazo se nombra el 99,6%, o sea, es alto, Sí.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, es muy alto. Había leído algo de un porcentaje superalto, 99...

Maria

Sí, es un porcentaje muy alto. Lo que pasa es si tú te pones a leer el estudio, para evidencia, como evidencia científica, es un único estudio y además le puedes buscar las cosquillas. Pero está bien hecho, para ser un estudio de reconocimiento de la fertilidad está bien hecho. Lo que pasa es sí es muy importante, como hay unas condiciones para que se cumpla ese 99,6 % de efectividad y el más importante es que haya un instructor o una instructora...

Paula - myBabymyBirth®

Claro, siempre haces gordo.

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

...te esté acompañando en ese proceso. Porque hay unas reglas muy muy muy concretas. Cuando hablamos de autoconocimiento no hay reglas porque tú lo único que haces es observar y plasmar. Pero cuando hablas de, cuando usas el método después de observar lo quieres utilizar para evitar un embarazo tienes que, como atenerte mucho a unas reglas muy concretas, sobre todo para saber cuál es la ventana de fertilidad. Y claro...

Paula - myBabymyBirth®

Vaya.

Maria

...esto es... de cada ciclo a cada ciclo cambia, de mujer a mujer cambia, tienes... sea, ahí está, ¿no? Como el... efectividad.

Paula - myBabymyBirth®

Claro, vale, bueno, gracias por compartir. ¿Y hay algún riesgo de hacerlo?

Maria

¿En qué sentido? Para la búsqueda. Vale.

Paula - myBabymyBirth®

Bueno, como todo en esta vida, a veces hablamos mucho de los beneficios, pero a veces puede venir con algún riesgo. Yo me imagino, en mi cabeza estaba pensando, no, aparte de eso, que si lo usas como método anticonceptivo, quedarte embarazada sería como el riesgo, pero en general, imagino que no porque es algo natural, pero solamente para tener toda la información.

Maria

Eso es, no tiene riesgos porque tú no estás haciendo nada. sea, tiene riesgos la decisión que tú tomes con la información que observes. Pero no lo que estás observando no tiene ningún riesgo. Y al final el método es simplemente un método de observación. Luego, para lo que tú lo utilices, o sea, es decir, son las acciones que tú tomas sabiendo la información que has

recogido. Eso sí que tiene riesgos, ¿no? De hecho, no sé si conoces, pero hay gente que utiliza el método sintotérmico puro, es decir...

Paula - myBabymyBirth®

Sí.

Maria

...abstinencia total, ejemplo, en el caso de querer evitar un embarazo, cuando identificas la ventana fértil, pero hay gente que combina el método asiento térmico con métodos de barrera cuando sabe que está... Sí, entonces, bueno, al final es que tú, con la información que obtienes, decides una cosa u la otra.

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Paula - myBabymyBirth®

Claro. Y se utiliza también con dispositivos digitales para, si estamos hablando de buscar un embarazo. No sé, yo recuerdo, por ejemplo, mi primer embarazo. Yo tengo ciclos muy irregulares y largos. Bueno, tenía. Ahora me han cambiado. Pero entonces utilizaba como ese palito para saber si estaba volando, si estaba en mi ventana de fertilidad. Y la verdad es que a mí me fue súper bien. No sé si se utiliza junto a esto. Es una opción.

Maria

Me le.

Maria

Vale, te refieres como a los test de LH, ¿no? Los que midan... vale. Los test de LH como tal no son un indicador de fertilidad, no son un biomarcador, no son parte de ningún... sea, sobre todo del método sintotérmico no son parte. Porque lo que hacen es... los palitos lo que hacen es medir la hormona LH que tengas en la orina.

Entonces la hormona LH lo que hace es, una vez el folículo ya está maduro, es como el mensaje del cerebro para que ese folículo se pueda romper y podamos singular. ¿Qué es lo que pasa? Que, bueno, pues no entre el 100 % de las mujeres ocurre esto y a veces hay una secreción de LH en el que no se rompe el folículo. el hecho de que tú...

veas un positivo en ese test, es decir, el test haya detectado el EH en orina, no significa que vayas a ovular o que el folículo se haya roto. Por eso no es un biomarcador. Entonces...

Para mí en concreto es una ayuda, o sea es algo que te da una información extra, es decir, lo puedes utilizar junto con el método sintotérmico, de hecho en la gráfica pues siempre hay un espacio de otros y ahí puedes poner, pues ahí me dado positivo. Es algo que además de saber que ha habido una maduración folicular, te da una indicación de que también has segregado el EH, pero que hayas ovulado solo, solo, solo te lo confirma la temperatura.

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Paula - myBabymyBirth®

Vale, se volvió la traz.

Maria

Luego hay uno de los métodos que se llama el método sintohormonal que ahí sí que es, es cuando las mujeres utilizamos la observación del moco junto con las 3DLH.

Paula - myBabymyBirth®

Vale. Cuántas opciones hay hoy en día que está muy bien. Y aparte de... Bueno, en general, lo has hablado un poquito, pero así como para tenerlo junto, ¿cuáles son los beneficios de hacer este método y de trackear tu...

Maria

Bueno, para mí el primer beneficio sería como la conciencia que te da, la conciencia sobre lo que está pasando en tu cuerpo en ese momento. Claro, al final lo que sabemos es que el método sintotérmico o cualquier otro tipo nos está hablando de lo que ocurre en el ciclo menstrual y el ciclo menstrual, el centro es la ovulación.

La salud ovulatoria, no tanto la menstrual, sino la salud ovulatoria debería ser importante para todo el mundo independientemente de que queramos un embarazo o no.

Al observar esto lo que vamos a saber es y lo que vamos a tener es como esa conciencia de si realmente estamos teniendo ciclos sanos o no y esto a su vez es el reflejo de si tú de una salud integra. Entonces te da como esa conciencia de si de por dónde estamos yendo en ese momento de nuestra vida si estamos sanas o si no. Y luego algo que muchas veces se nos escapa es como te da esa responsabilidad.

Te da la opción de responsabilizarte de tu cuerpo que a veces es lo que más cuesta pero cuesta porque no tenemos información y yo creo que cuando tenemos información y sabemos lo que está pasando es mucho más fácil responsabilizarte de tus decisiones

Paula - myBabymyBirth®

Sí, qué importante eso porque creo también que muchas veces, y lo hablo mucho en el parto, que a veces como ya nos han educado de una forma, que tú vas al médico y te dicen lo que tienes que hacer y los protocolos y tal, que tienes que seguir ciertas reglas, como vivimos en esa sociedad y en ese sistema, pues a veces también nos es cómodo decir, bueno, yo no me responsabilizo, no cojo ninguna rienda y ya lo que me digan. sea que después muchas mujeres no...

...se dan cuenta que eso no es la mejor experiencia en muchos casos. Y a veces en un segundo parto no dices, ui, quizá lo cambiamos. Pero lo mismo en este caso, que a veces externalizamos mucho a que me ayuden con esto o que me digan esto y después te das cuenta como este caso que al final tú puedes buscar mucha información, encontrar diferentes

respuestas, entonces tienes que buscar lo que ti te funciona y lo que te llama y crees que encaja con tu momento vital, con quién eres, etc.

Maria

Sí, total. Por ejemplo, muchas veces esto se compara con los métodos, por ejemplo, anticonceptivos orales, están bien en el caso cuando hay información, lo de siempre, cuando alguien decide con total conciencia, pero sí que hay una parte cuando tú decides tomar un anticonceptivo oral o otro tipo en el que no te estás responsabilizando y esto sí que te da la opción de responsabilizarte.

De lo que sea pero te da la opción de responsabilizarte de cada momento y de decidir y te da la opción de corresponsabilizarte no solo tú sino si lo estás viviendo en un contexto de pareja con tu pareja que tu pareja entre como en ese proceso y eso a mi me parece súper súper importante...

Paula - myBabymyBirth®

Sí. Sí.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, porque si no es, te tomas la pastillita, cuando hablamos de método como anticonceptivo, y hasta todo en la mujer, y es importante.

Maria

...o incluso de búsqueda de embarazo, Yo, esto es algo súper curioso, pero la consultas que hago yo que son sobre búsqueda de embarazo, tengo que decir que casi nadie viene por autoconocimiento, casi siempre vienen cuando hay un problema de búsqueda o se están encontrando una situación que no se esperaban y bueno necesito ayuda. Bueno todos los emails que recibo para concertar una cita son de mujeres y en las consultas, no sé, el 80 % vienen ellas solas.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, sí.

Maria

Y ayer justo le decía a una mujer, quizá podemos hacer un ejercicio y yo decía ¿y qué ejercicio podemos hacer? Como para crear espacio para pues en esta vida muchas veces es que no hay sitio para un embarazo y pues uno trabaja el otro no sé qué y yo le decía, pues simplemente lo que igual tenéis que hacer es sentaros a la noche y rellenar la gráfica juntos ¿no? O como...

Tú le dices qué lo que has visto, qué es lo que has sentido, la temperatura que has tenido y eso es compartir eso ya. Él, en este caso, era un hombre, pues entraba en esa ecuación. Porque al final el embarazo siempre es cosa de dos, en un contexto de pareja.

Paula - myBabymyBirth®

Claro.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, sí, sí, pero se nos responsabiliza a nosotros. Mira, tengo el episodio 29 que es con Antonia González, que hablábamos de fertilidad y bueno, mira la fertilidad de forma integral en su clínica. Y hablaba muchas veces que cuando hacen test, ella y él, porque muchas veces nos vamos a buscar, la mujer le hacen 10 .000 pruebas y a él una, súper pequeña, y es en plan, ver, ¿cómo puedes tú? O sea, ¿qué puedes hacer tú también?

Para maximizar las opciones, porque si no, es que no estás intentándolo por los dos lados, le das la responsabilidad a ella, pero es que no es así, sabemos que es 50 -50 al final, qué importante.

Maria

Y luego también ya por último yo creo que lo que te da es a ver si me explico bien pero te da la oportunidad de hacer cualquier prueba que tu quieras porque también se pueden hacer en el momento en el que hay que hacerlas que esto también es importante en este contexto en el que hoy en día se hacen muchas analíticas, muchas ECOs y lo que sea pues el método sintotérmico también es la prueba de progesterona hay que hacerla en un momento en el ciclo y esto te dice cuando...

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

...así que yo creo que tiene como diferentes ventajas para diferentes ámbitos, para diferentes momentos de la vida.

Paula - myBabymyBirth®

Sí.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, qué importante. Entonces, cuéntanos... No sé, pues eso, ¿no? Tú decías que la mayoría de parejas o de mujeres te vienen a visitar cuando buscan embarazo. Cuéntame un caso típico de una pareja que vienen a verte o que te mandan un e-mail, qué es lo que buscan, qué es lo que han vivido hasta ese momento.

Maria

Pues normalmente suele ser hay un poco de todo puede ser la búsqueda un primero de un segundo y eso es bastante independiente pero suele ser cuando se encuentra en una situación en la que no es esperada y esta frase la ha oído un montón de veces. Jo María siempre me han dicho cuidado cuidado cuidado porque te vas a quedar embarazada y luego cuando quieres no no no puedes...

Paula - myBabymyBirth®

Sí.

Maria

...y suele ser eso, no tiene por qué haber pasado dos años o tres años a veces es simplemente cuando alguien se le hace largo y entonces se les está haciendo largo y acuden a la consulta y lo que yo personalmente si veo mucho es como vengo a donde ti para que tú me digas qué tengo que hacer para poderme quedar embarazada o para y yo manejo muy mal en esa situación, sé que hay profesionales que quizás se manejan mejor ahí pero a mí no me gusta nada decirle a alguien lo que tiene que hacer, entonces sobre todo lo que hacemos es 1. educación, o la primera visita siempre es como vamos a centrarnos, vamos a colocarnos, vamos a hacer el método si es lo que quieres y cuando tengas dos o tres ciclos ahí es que no vas a necesitar que yo te diga qué hacer porque lo vais a saber vosotros.

Paula - myBabymyBirth®

Claro.

Maria

Pero algo super típico que he visto y no sé, es que la mayoría son profesoras.

Paula - myBabymyBirth®

Sí? Qué interesante.

Maria

Esto es super curioso, super curioso. También igual es que tienen la información, pero es que las profesoras viven una vida con muchos niveles de estrés, por lo menos aquí, por lo menos aquí. Y eso no, el perfil suele...

Paula - myBabymyBirth®

Claro.

Paula - myBabymyBirth®

Claro que el estrés sabemos que no ayuda para nada.

Maria

...no. Entonces el perfil suele ser no como el de las mujeres sobre todo, pues mujeres que tienen mucha información, que saben qué es lo que tienen que hacer porque han leído mucho, mujeres que ya lo hacen todo y entonces un poco la consulta es como de construir todo eso volver también al placer, a qué es lo que tú necesitas, qué es lo que tú quieres y algo que se habla mucho también en la consulta es hay espacio no físico, no sólo físico sino hay espacio para este embarazo que tú estás buscando, ¿no?

Paula - myBabymyBirth®

Claro. es iba a decir que muchas veces pensamos, cuando llegue el bebé haremos estos cambios en nuestra vida. Y a veces no funciona así. Los cambios tienen que venir antes ya. Y cuesta, cuesta mucho, es muy fácil decirlo, pero después todos tenemos que trabajar, tienes que tener un sueldo mínimo para poder vivir, comprarte cosas, pagar las facturas. Y no es fácil hacer ese espacio pero es muy necesario y el cuerpo te lo dice de diferentes formas.

Maria

Y algo que creo que no se entiende socialmente o en la cultura en la que vivimos es que la concepción es un proceso y no es algo que ocurre en un momento concreto. Para mí es un proceso. Igual que el embarazo dura nueve meses, igual que sabemos que el posparto dura también, más o menos, pero dura. La concepción también y puede que... o sea, como puedes ir trabajando y haciendo cambios para que eso en algún momento pueda ocurrir, ¿no? Pero el proceso es importante.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, porque también en el otro caso, si te quedas embarazada a la primera, vamos a buscar pero un poco así y te quedas embarazada a la primera, que también es un poco shock, muchas mujeres, aunque nos parezca a las personas que les haya costado, lo mejor lo oyen y dicen que va eso fácil, pero tampoco lo es, porque a veces necesite este cambio de adaptación, de decir, ostras, vamos, aquí nueve meses lo hace el bebé y todo esto que igual no te dado tiempo mentalmente a poderte...

Maria

Muchas veces ahí la tripa no sale hasta la semana 20 porque claro es lo que tardas tú en darte cuenta de en qué proceso estás pero sí es verdad que hay diferentes tipos de vivencia y todas son válidas y lícitas pero sí es verdad que para mí el mensaje sería como si buscas un embarazo colócate en el proceso, sabes un proceso y pues igual dura nueve meses igual que el embarazo...

Paula - myBabymyBirth®

Sí.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, sí, mira, hace poco una mujer me dijo que tenía un trabajo muy estresante y les estaba costando quedarse embarazada, pero bueno, al final dijo, voy a dejar el trabajo y lo dejó con la idea de focalizarse en la concepción, que evidentemente no digo que tenga que ser para todo el mundo y ni es necesario, pero lo digo como ejemplo porque choca cuando te lo cuentan y dices, en serio, pero no está el bebé aún, claro.

A veces, depende de tu vida, hay cambios y no tienes que dejar el trabajo, pero cambios sutiles, lo mejor los mira un poco más o tener un tipo para ti, o algo sutil, pero donde notes que te cuidas y que te focalizas más en este proceso que estás contando.

Maria

Sí, y muchas veces es en qué es lo que haces para tomar, no es tanto lo que haces, es tanto el venga voy a poner el despertador una hora más tarde, sino el hecho de que te permitas poner ese despertador una hora más tarde, seguramente lo estás quitando de otro sitio que era exigencia, de otro sitio que deber, ¿no? Entonces muchas veces es eso, ¿no? Como centrarse en el proceso.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, qué importante. no sé, ¿tienes estadísticas en tu consulta de cuál es el ratio de éxito de mujeres que buscan embarazo con este método? Y si no encuentran embarazo, ¿cuánto tiempo las derivas o qué es lo que...

Maria

Claro, en la consulta no utilizo el método únicamente. Es verdad que yo también acompaño a las familias con otro tipo, de manera integrativa. Entonces, el método no es la única herramienta que utilizamos. Utilizamos el método y además son diferentes cambios en el estilo de vida. De derivar, lo primero que suelo derivar, para mí me parece muy importante, es a algún tipo de terapia psicológica.

Porque les ayuda un montón y muchas veces es simplemente la manera en que luego viven el proceso. Pero no tengo ninguna estadística hecha de números, pero sí es verdad que normalmente en el primer año de vida en las consultas, en el primer año de método sintotérmico, sí que consiguen embarazo. es verdad, yo siempre lo primero que digo es como bueno, vamos a ponernos los dos años...

Paula - myBabymyBirth®

Vale.

Maria

...y eso es chauca.

Paula - myBabymyBirth®

Vale. ya, ya. Pero, claro, también hoy en día creo que muchas personas, cuando hablamos de métodos más agresivos, el... Va tener que ser en inglés. IVF, el in vitro. In vitro, que ahora parece que es la solución a todo. Y no, puedes... Retarda tu fertilidad, ya te quedarás embarazada cuando hayas cumplido todos estos objetivos en tu vida, tengas 45 años, lo que sea, porque siempre está el in vitro. Y parece un poco...

Maria

La fib, sí, sí.

Paula - myBabymyBirth®

...que las mujeres tenemos esta opción y funcionará sí o sí. Y después se dan cuenta que no, que no siempre funciona. Que hay mujeres que no quieren hacerlo porque puede ser bastante agresivo, hay mujeres que lo viven mejor, hay mujeres que tienen más efectos negativos, que, jodlín, habiendo opciones como esta, me parece súper importante que las mujeres tengan esas opciones y que no tengan que recurrir.

Invitro, por ejemplo, de primeras, si les ha costado, llevan seis meses, un año y no han podido, dos años, y directamente ir a Invitro, pues, darte cuenta antes y hacer cositas como lo que estás contando en este...

Maria

Sí.

Más que nada porque cuando tú haces una técnica de reproducción asistida, lo que hablábamos antes, te hablan de las tasas de efectividad y eso, pero casi nadie sabe los efectos secundarios que puede tener, a corto plazo porque esto lo sabemos en el cuerpo de la mujer, pero a largo plazo en la vida de ese recién nacido de después. Eso se está empezando a ahora y sabemos que obviamente repercute. Y no solo eso, muchas veces en las técnicas de reproducción asistida, o muchas casi siempre no se mira la causa por la que esa pareja no consigue un embarazo simplemente se intenta buscar el embarazo y se intenta buscar el positivo y es que yo me estuve informando hace poco ya como por reciclarme y decía es que me están hablando las tasas de efectividad nos hablan de cuántos uno la tasa de positivos que existe y luego la otra tasa es la tasa de bebés vivos que hay en el primer año de vida pero claro ya está no sabemos nada más...

Paula - myBabymyBirth®

No.

Paula - myBabymyBirth®

Sí... Perdón, ¿debés decir algo más?

Maria

...no, y entonces claro, lo que sí recomiendo siempre, siempre es que hay que saber cuál es la razón por la que no conseguimos un embarazo y luego una vez sabemos esto, bueno claro, cada uno es libre de decidir lo que quiera o incluso aunque tengas que una repro por cualquier otra razón médica preparar tu cuerpo creo que no está mal, o este proceso de preconcepción lo debería hacer todo el mundo.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, claro. Claro, todo lo que puedes hacer para tener... Porque a veces es una técnica de reproducción en una estila, pero oye, no puedes hacer cositas tú para que tu cuerpo esté más... bueno, tengas más probabilidad de que funcione también en cuanto a alimentación, estilo de vida, etcétera. Pues, podemos hacer de nuestra parte? Esto no siempre se explica. Y aquí sería la parte más integrativa que nos contabas.

Maria

De hecho hay una definición que es la definición de concepción consciente. Hay diferentes autores que definen y una de ellas me gustó un montón porque decía que la concepción consciente es simplemente el hecho de que sea una o dos progenitores, no importa si hay un contexto de pareja o no.

Que los progenitores se responsabilicen de ese proceso, se preparen tanto físicamente como mentalmente, como socialmente, como espiritualmente para la llegada de ese futuro bebé. Y que tomen decisiones sobre qué es lo que van a querer hacer. Yo decía, claro, es que es esto,

es que da igual que comas o da igual la comida, pero a veces falta como esa conversación que es mucho más importante.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, Sí, totalmente. Y mira, también me he recordado, yo estoy haciendo una formación de salud mental perinatal y había un módulo donde hablamos del impacto también en técnicas de reproducción asistida. Y es que es muy duro. Entonces, decides ir por esa ruta, porque igual es la única opción en tu caso y es lo que quieres, yo creo tampoco se preparan las parejas para esto.

Maria

Gracias.

Paula - myBabymyBirth®

Es que igual no te funciona la primera, igual tampoco te funciona la segunda y bueno, cómo lo viven, el dinero que supone, la presión, la tensión entre la pareja, yo creo que tienes que estar aún más fuerte, igual que cuando se dice, los niños no solucionan los problemas, pero aún así hay gente que dice, no, si tenemos un bebé, ya, no, que al revés, porque realmente es muy duro ser madre, ser padre es precioso, es lo mejor del mundo, pero también hay momentos desesperantes. Entonces, si...

Ya, bueno, pues este proceso es tan duro, Cuando el embarazo debería ser un momento de gozarlo, la concepción también, ¿no? Pues, eh, sí. Un apoyo psicológico y saber por dónde te vas a meter yo creo que es necesario y no se está dando.

Maria

No, para nada. Además, habiendo unas tasas tan altas del uso de este tipo de técnicas, como si una de cada tres parejas vive un proceso de estos, pues lo suyo sería que se ofreciera también el acompañamiento psicológico.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, sí. Bueno, espero que con episodios como este, al menos que las mujeres vayan tomando más conciencia. Sí, poco a poco.

Maria

Sí, eso y para mí es importante, tener conciencia no implica que el peso esté solo en nuestros hombros y eso no porque yo sí que veo muchas veces, ¿qué puedo comer para mejorar la progesterona? ¿qué puedo esto? Y a veces no tiene que ver con eso, casi nunca tiene que ver con eso, eso te puede ayudar pero cuando lo haces desde un punto en el que estás...

Paula - myBabymyBirth®

Wow. Claro.

Maria

...digamos sana, ¿no? O muchas veces no es lo que haces sino desde donde lo haces y esto yo creo que se pierde mucho, Quizá en redes...

Paula - myBabymyBirth®

Es lo que iba a decir. Hoy en día, justamente estaba pensando en esto, que no paro de ver Reels o Posts para mejorar el Omega 3, tal, tal. O así con muchas cosas, pero que recibes información que es un post con un texto pequeñito al final y te quedas con esa idea. A veces nos bombardean con información y coges lo que puedes, pero hoy en día hay demasiada información. Yo creo que es... No sé.

Aparte, en Instagram es eso, cuando le das click a una cosa, te vienen 10 cuentas que hablan de lo mismo y lo oyes como 10 veces y eso al final no ayuda porque lo que has dicho, que igual no vas a la causa, sino que vas a parches o como... sugerencias o soluciones que son una parte muy pequeña, pero no vas a la causa del problema.

Maria

...es verdad. Sí. Y luego, además, es como le estás dando el poder a algo externo a ti cuando el poder lo tienes tú dentro, ¿no? Yo creo que esto con el parto hoy en día se ve más fácil, ¿no? Como tú no pares porque hay una bañera, pares porque estás tú, esa bañera está súper bien y el agua te ayuda, ¿no? pues esto es lo mismo, o sea, si justo empezaste con un suplemento y te quedaste embarazada o si viste a un profesional y justo te quedaste embarazada no era por eso, era porque tú has hecho un trabajo enorme seguramente para llegar hasta ahí...

Paula - myBabymyBirth®

Sí, te puede ayudar.

Maria

...y te has tomado como esa responsabilidad y te has dado ese espacio a ti y porque por eso no. Sí, sí, sí, a mí esto me parece como el mensaje, o sea, que sí, tenemos todo en nosotras dentro.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, ya sucedido.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, y... que se me ha ido...

Paula - myBabymyBirth®

...iba a decir algo que quedaba como muy bonito, se me ha ido completamente...

Paula - myBabymyBirth®

...te lo corto...

¿Sabes que lo tienes aquí pero no te sale? Bueno, nada, no me sale lo que quería decir, pero que además es eso, volvemos a lo de la conexión, la responsabilidad contigo misma de todo el proceso. Y sí, me parece, pues eso, muy importante entender esto, darte opciones, tener información, pero cogerla con pinzas también, de buenas fuentes y al final que te sirva para conectarte.

Y que la utilices. sea, que la información te sirva a ti, no que tú tengas que servir a todo lo que estás viendo y tienes que hacerlo todo, porque entonces ya estás perdiendo el foco.

Qué bien. Bueno, María, ya estamos llegando al final de este episodio. Siempre me gusta terminar, aunque... sí, quizá te la hago la pregunta diferente, porque siempre le pregunto para las embarazadas, pero como hemos hablado de... Pues seguramente nos escucharán muchas mujeres que buscan embarazo. ¿Qué les recomendarías? Aunque ya hemos hablado mucho de ello, pero si te tienes que dar alguna cosa, ¿qué recomendarías a las mujeres que buscan embarazo?

María

Pues quizá que no tengan miedo porque yo creo que el miedo es algo que siempre está ahí, Que no tengan miedo a conocer sus cuerpos porque cuando tú conoces y te das el espacio y te permites ver también lo que puede que no esté bien, ¿no? Eso te da pie a luego hacer muchas cosas o quizá no hacer nada, ¿sabes? Pero te da pie a estar tranquila y yo creo que...

...para mí el mensaje sería cómo conoce tu cuerpo y luego ya tú verás. Nadie va a tener que decidir por ti ni vas a tener a nadie ni presión ni nada.

Paula - myBabymyBirth®

Sí, poder le pasas a las mujeres, que son las dueñas de su cuerpo. Muy bien, pues muchísimas gracias. Ha sido súper interesante, me ha pasado muy bien. Espero que hayas estado a gusto.

María

No.

María

Gracias. Super, super se me ha hecho como corto y todo ya.

Paula - myBabymyBirth®

Vale, qué bien. nada, eso, muchísimas gracias, María, y gracias a todas y a todos los que nos habéis escuchado. Y nos vemos la semana que viene.