

A close-up photograph of a young woman with long, wavy brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a white button-down shirt. In the foreground, she is holding a baby with dark hair, who is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is softly blurred, showing what appears to be a wooden bookshelf.

métodos anticonceptivos después del bebé

GUÍA DE PLANIFICACIÓN
FAMILIAR para LAS NUEVAS MAMÁS

¡Felicitaciones por su hermoso bebé!

Ya sea que quiera más o que haya terminado, este libro es para usted. Aprenda acerca de los métodos anticonceptivos, del intervalo entre nacimientos, del sexo y de las relaciones para las madres después del parto.



Escoger un método anticonceptivo.

Hay buenas opciones de anticonceptivos, **adecuadas para cada estilo de vida.** Hable con su proveedor de salud para descubrir cuáles son sus opciones y para que hagan un plan.



DATOS RESUMIDOS

DIU



¿QUÉ ES?

El DIU es un pedacito de plástico en forma de T que se inserta en su útero.

- *Una vez colocado, usted no tiene que hacer nada, excepto chequear el cordel una vez al mes para asegurarse que todo continúa en su lugar.
- *El DIU ofrece protección de cinco a diez años, dependiendo del tipo.
- *El DIU es uno de los métodos más efectivos – más del 99%.
- *Se puede sacar en cualquier momento.

TIPOS:

MIRENA DIU plástico que, durante el transcurso del tiempo, emana cantidades pequeñas de la hormona progesterona. *Mirena* puede hacer que su regla sea más liviana y, a algunas mujeres, deja de venirles por completo. Puede durar hasta cinco años.

PARAGARD Es un DIU de cobre que no tiene hormonas y que puede durar hasta diez años. Con *Paragard*, pudiera ser que su regla permanezca igual o que se vuelva más abundante.

Soy una madre orgullosa de tres, pero después de este bebé, ¡terminé!

Es por esto que estoy usando el DIU. Decidí usar el DIU durante el embarazo, y mi enfermera me ayudó a hacer un plan para que me lo pusieran después que naciera el bebé. Tuve que ir a una cita adicional, pero fue rápido y fácil. Usar el DIU mientras amamanto es seguro, y puede evitar que quede embarazada durante por lo menos cinco años. Además, con tres niños, no tengo tiempo de acordarme de tomar una píldora o que me pongan una inyección. Si cambio de opinión, es fácil sacarlo.

Patricia

¿Usar un DIU pudiera lastimar a sus futuros bebés?

NO. Los cuentos en el internet acerca de bebés que han nacido con el DIU implantado en su piel no son verídicos. No se ha confirmado casos de bebés que hayan nacido con el DIU implantado en ninguna parte de su cuerpo.



Soy madre soltera y, en casa, estoy a cargo de todo. Ahora estoy a cargo de mi método anticonceptivo.

Hablé con mi doctora acerca de todas mis opciones y escogí el implante. Ella me dijo que es una de las opciones más efectivas, y que no tendría que pensar acerca de métodos anticonceptivos por tres años. Estoy muy ocupada y esto me ahorrará tiempo, y me asegurará que no quede embarazada por error. Ahora mismo, mi pequeño hombrecito me mantiene bastante ocupada, pero me siento bien sabiendo que estaré lista cuando conozca a un hombre adulto que valga mi tiempo.

Rosa

¿Tomar anticonceptivos mientras está amamantando afectará su leche?

NO. Usted puede tomar anticonceptivos mientras está amamantando. Hay muchas opciones. Los métodos con hormonas que solo contienen progesterina son estupendos mientras está amamantando. La mini-píldora es una versión de la píldora, con progesterina solamente, que es buena para las madres que amamantan. Los métodos anticonceptivos de inyección, implante y dispositivos intra-uterinos (DIU), también representan opciones para las madres que amamantan. Si está preocupada por el suministro de su leche, debe evitar los métodos anticonceptivos con estrógeno, hasta que amamantar funcione para usted y para su bebé.

DATOS RESUMIDOS



El Implante

¿QUÉ ES?

El implante, o *Nexplanon*, es una varilla diminuta, casi invisible, que se coloca debajo de la piel en la parte superior de su brazo.

- * Es un método anticonceptivo muy efectivo.
- * Una vez insertado, dura hasta tres años, y se puede sacar fácilmente en cualquier momento.
- * Es un método hormonal que tiene progesterona.
- * Con el implante, lo más seguro es que tenga cambios en su ciclo menstrual.

Realmente, nadie me habló acerca de métodos anticonceptivos, de manera que no fue sorpresa que quedara embarazada cuando era joven.

Ahora uso la inyección. Vale la pena ir a la clínica cada tres meses y saber que me estoy cuidando. Ahora que mi hija es adolescente, vamos juntas. No quiero pensar que esté teniendo sexo, pero definitivamente no estoy lista para que ella quede embarazada. En lugar de seguir mis pasos de madre adolescente, está siguiendo mis pasos al doctor y aprendiendo a cuidarse.

Carmen y Ana

DATOS RESUMIDOS

La Inyección

¿QUÉ ES?

Cada tres meses debe ponerse *Depo-Provera*, o la inyección conocida también como "Depo." La inyección es un método hormonal que utiliza progesterona.

- *Es muy efectiva, siempre y cuando se ponga las inyecciones a tiempo. Ponerse la inyección tarde o saltarse una significará que usted no está protegida.
- *Pudiera o no continuar teniendo reglas regulares mientras usa Depo.
- *Algunas mujeres aumentan de peso mientras usan Depo, pero ejercitarse y comer bien pueden ayudar.

El método anticonceptivo va a hacer que se engorde?

NO. Un pequeño aumento de peso es uno de los efectos secundarios de algunos de los métodos anticonceptivos, pero el aumento de peso es leve. Esto no debería sucederle si usted se ejercita y come bien.





Estaba tan entusiasmada cuando me enteré que estaba embarazada por primera vez. Estaba realmente feliz de convertirme en mamá.

Pero me impresionó cuando, durante mi visita de post parto, me enteré que estaba embarazada otra vez. No me tome a mal: amo a mis bebés, pero no quiero más sorpresas. Mi novio y yo hablamos acerca de lo que vamos a hacer para asegurarnos que esto no vuelva a sucedernos. Escogimos el parche. Es fácil de utilizar y cada semana, cuando lo cambio, el saber que estoy protegida me hace sentir bien.

Juana

Usted debe evitar estrógeno en su método anticonceptivo si:

- * Usted está amamantando y su bebé tiene menos de seis meses.
- * Usted tiene historial de enfermedades cardíacas, ataque al corazón o derrame cerebral.
- * Usted tiene más de 35 años.
- * Usted tiene historial de coágulos sanguíneos, o embolia pulmonar, o trombosis venosa profunda.

El Parche

DATOS RESUMIDOS



¿QUÉ ES?

Es un cuadrado delgadito de plástico, como una curita.

- * El parche es fácil de usar y funciona como la píldora, pero solo tiene que cambiárselo una vez a la semana.
- * Es fácil chequear el parche para asegurarse que esté en su lugar, y esto puede ayudarla a sentirse más confiada de estar protegida.
- * El parche es un método hormonal que usa estrógeno y progesterona.
- * El parche es muy efectivo, siempre y cuando se cambie semanalmente. Es altamente efectivo si se usa correctamente.



¡Amamos a nuestros dos hijos y nos estamos divirtiendo tanto ahora que están más grandecitos!

Es maravilloso poder montar nuestras bicicletas al parque después de la escuela. Están volviéndose más independientes, lo que hace que nuestra vida en casa sea más fácil. Ahora mismo no quisiera volver a los días cuando había un recién nacido, de manera que uso el anillo. No me incomoda tocar mi cuerpo, así es que insertarlo no me molesta en absoluto. Con el anillo no tengo que pensar a diario sobre mi método anticonceptivo.

Anita

El Anillo

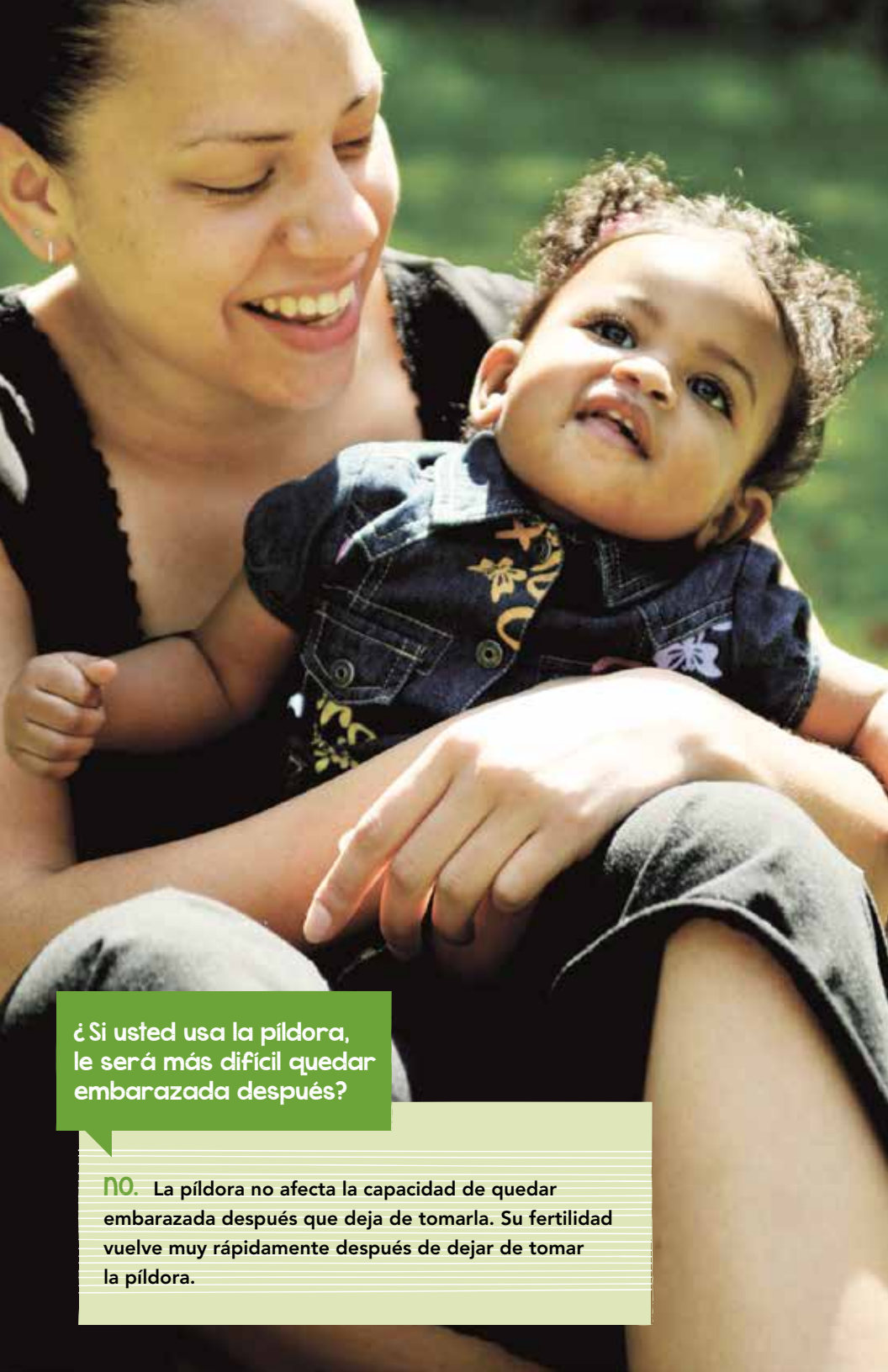
DATOS RESUMIDOS



¿QUÉ ES?

El anillo es una banda suave y pequeña que usted misma se inserta en la vagina.

- * Usado correctamente, el anillo es altamente efectivo, pero tiene que recordarse de cambiarlo.
- * Se lo deja puesto durante 21 días (tres semanas) y se lo quita por siete días para que le venga la regla.
- * El anillo es un método hormonal que usa estrógeno y progesterona.



Vengo de una familia grande y mi esposo y yo queremos que mi hija tenga muchos hermanos y hermanas.

Pero yo sé que tenerlos muy seguido no es bueno ni para mi cuerpo ni para mi bebé. Es por ello que uso la píldora. Cuando decidamos que ha llegado el momento para que mi familia vuelva a crecer, será fácil dejar de tomarla. Mi enfermera me dijo que yo podía quedar embarazada de una vez. Parte de ser buena madre es cuidarse una primero.

Teresa

¿Si usted usa la píldora, le será más difícil quedar embarazada después?

NO. La píldora no afecta la capacidad de quedar embarazada después de dejar de tomarla. Su fertilidad vuelve muy rápidamente después de dejar de tomar la píldora.

DATOS RESUMIDOS



La Píldora

¿QUÉ ES?

Tiene que tomar la píldora todos los días a la misma hora.

- * La **mini-píldora** está disponible para las madres que amamantan o que no pueden usar estrógeno.
- * Tiene que tomar la píldora todos los días a la misma hora.
- * Usada correctamente, la píldora es altamente efectiva.
- * ¿Le preocupa que se le olvide tomarla? Explore otras opciones.

Essure

¿QUÉ ES?

Essure es un procedimiento permanente que toma aproximadamente 10 minutos en el consultorio de su médico.

- * Essure es insertado en los tubos de Falopio, causando que los mismos se bloqueen en aproximadamente tres meses.
- * Se ha demostrado que Essure es una de las opciones más efectivas, disponibles para las mujeres.

La Ligadura

¿QUÉ ES?

La ligadura de trompas, o que le "amarren las trompas," es un procedimiento quirúrgico ambulatorio, con un corto período de recuperación.

- * Las trompas de Falopio se pinzan y se bloquean, o se cortan y se sellan, para evitar que los huevos lleguen al útero y sean fertilizados.
- * La ligadura es altamente efectiva.



Estar al trote con nuestros dos niños es un trabajo enorme. Preparar la cena, ayudar con las tareas, llevarlos a práctica de pelota y de baile nos mantiene a mi esposo y a mí muy ocupados.

Nuestra pequeña familia no puede hacernos más feliz de lo que ya somos, y hemos decidido que ya terminamos. Como no hay más bebés en nuestro futuro, he querido averiguar sobre las opciones permanentes de métodos anticonceptivos. Mi enfermera me dijo que hay excelentes opciones tanto para hombres como para mujeres, y que existen programas que asisten con el costo.

Lourdes y Luis

La Vasectomía

¿QUÉ ES?

La vasectomía es un procedimiento quirúrgico menor para hombres, que toma aproximadamente 30 minutos en el consultorio del médico.

- * La vasectomía no le quita al hombre la capacidad de tener relaciones sexuales o de venirse; solo previene que el esperma se mezcle con sus fluidos.
- * El sistema del hombre no se deshace del esperma por completo, hasta que se haya venido de 10 a 20 veces después del procedimiento; pero después de aproximadamente tres meses, es considerado un método anticonceptivo muy efectivo.

Cuando un hombre se hace la vasectomía, no puede venirse más?

NO. La vasectomía no afecta ni el poder sexual del hombre, ni su capacidad de sentir o de eyacular (venirse). La vasectomía previene que el esperma se mezcle con sus fluidos antes de venirse. El hombre no puede dejar embarazada a una mujer sin esperma.

¿Cuál es el mejor método anticonceptivo para mí?

Las mujeres tienen tantas opciones de métodos anticonceptivos. Es muy importante encontrar el que se adapte a su vida. A continuación algunas preguntas para comenzar. Saber las respuestas puede ayudarla a usted y a su proveedor de salud a trabajar juntos para elaborar el mejor plan anticonceptivo para usted.

- * ¿Quiere tener más hijos?
- * ¿Cuántos niños cree que le gustaría tener?
- * ¿Cuántos años quiere que se lleven sus niños? Es recomendable esperar por lo menos 18 meses entre cada embarazo.
- * Si usted no quiere tener más niños, ¿quisiera un método anticonceptivo permanente?
- * ¿Cuán a menudo quisiera usted tener que pensar acerca de su método anticonceptivo – a diario, semanalmente, mensualmente o más?
- * ¿Es usted buena para recordar cosas, o es olvidadiza? ¿Está muy ocupada?

Costos de los Métodos Anticonceptivos

El costo es parte importante al decidir el método anticonceptivo. Medicaid y la mayoría de los planes de seguro le ayudarán a cubrir el costo de los métodos anticonceptivos. ¿No tiene seguro? Hay programas que pueden ayudar a cubrir el costo. Mire cuánto cuesta cada método. Pudiera ser que algunos métodos tengan costos iniciales mayores, pero, a la larga terminan siendo más económicos.

¿Es olvidadiza?

Si. Usted puede obtener recordatorios gratuitos de su método anticonceptivo y de sus citas. Anótese para recibir recordatorios gratuitos en bedsider.org, o enviando un texto a MyBC a 42411.

Compare Métodos Anticonceptivos

MÉTODOS	EFFECTIVIDAD	PROTECCIÓN CONTRA ETS	DISCRECIÓN	¿Dónde puedo averiguar más?
DIU	★★★★★	⊘ (ninguna)	★★★★★	<p>Para averiguar acerca de los efectos secundarios y aprender más acerca del método de su elección, platique con su proveedor o visite http://bedsider.org</p>
Implante	★★★★★	⊘ (ninguna)	★★★★★	
Inyección	★★★	⊘ (ninguna)	★★★★★	
Anillo	★★★	⊘ (ninguna)	★★★★★	
Parche	★★★	⊘ (ninguna)	★★	
Píldora	★★★	⊘ (ninguna)	★★	
Condón	★★	★★★★★	★★★★★	
Esterilización	★★★★★	⊘ (ninguna)	★★★★★	

MÉTODOS	COSTO	¿CUÁNTO DURARÁ?	COSTO A LA LARGA
DIU	0 – \$800 (costo de una vez)	5 -10 años	Mirena (5 años) – \$9 al mes / \$108 al año Paraguard (10 años) – \$6.67 al mes / \$80 al año
Implante	0 – \$800 (costo de una vez)	3 años	\$13 al mes / \$156 al año
Inyección	0 – \$75 cada inyección	3 meses	\$25 al mes / \$300 al año
Anillo	0 – \$55 al mes	1 mes	Hasta \$55 al mes / \$660 al año
Parche	0 – \$55 al mes	1 mes	Hasta \$55 al mes / \$660 al año
Píldora	0 – \$25 al mes	1 mes	Hasta \$25 al mes / \$300 al año
Condón	\$1 por condón	Use una vez	\$1 cada vez que tiene sexo
Essure	0 – \$3000	Permanente	Máximo de \$3000 / \$25 al mes
Vasectomía	0 – \$1000	Permanente	Máximo de \$1000 / \$8 al mes
Métodos anticonceptivos de emergencia	\$0 – \$60	Uso una sola vez	\$0 – \$60 por uso

¿Cuán pronto es muy pronto?

Las mamás nuevas pueden quedar embarazadas y quedan embarazadas antes de estar listas.



¿CÓMO NOS SUCEDIÓ ESTO?

No cuento con mucho tiempo libre para usar ya que acabo de estar de licencia de maternidad con mi primer bebé. ¿Qué significado tendrá esto en mi trabajo?

Me dio mucho miedo haber tenido el bebé antes de tiempo. ¡Estoy tan preocupada por él!

¿Llevarlo a la guardería es seguro para un bebé que nació temprano?

¿CÓMO PODRÉ PAGAR UNA GUARDERÍA PARA DOS?

ME SIENTO TAN ABRUMADA!

¿Cómo voy a estar aquí con mi bebito y al mismo tiempo cuidar a su hermano de la forma que necesito hacerlo?

Realidades Acerca del Intervalo Entre Nacimientos.

¿SABÍA USTED QUE ES IMPORTANTE QUE HAYA UN INTERVALO ENTRE SUS EMBARAZOS?

Se recomienda que pasen por lo **menos 18 meses entre embarazos**. Hay muchas razones por las cuales el intervalo entre embarazos ayuda que la madre y sus niños sean más saludables.

Los embarazos muy cercanos ponen en riesgo a la madre y al bebé. Mientras más cercanos sean sus embarazos, más alto es el riesgo.

Al esperar por lo menos 18 meses entre embarazos, usted está dando tiempo a que su cuerpo sane y vuelva a la normalidad. Usted puede disfrutar el tiempo con sus niños más grandes y le está dando a su nuevo bebé la oportunidad de nacer a tiempo, sin complicaciones.

¿Usted no puede quedar embarazada. Si tiene relaciones sexuales mientras esté con la regla?

NO. Es menos probable que quede embarazada. Sin embargo, el espermatozoides puede vivir hasta cinco días dentro de la mujer, de manera que aún pudiera quedar embarazada.

RIESGO PARA LA FAMILIA

- * Más gastos y presión económica.
- * Aumento de tensión en la relación entre los padres.
- * Los hermanos mayores corren más riesgos de tener problemas de aprendizaje y de comportamiento.
- * Más exigencia para los padres, al cuidar a más de un bebé.

RIESGOS PARA LA MAMÁ

- * Labor prematura
- * Sangrado durante el tercer trimestre
- * Ruptura uterina
- * Riesgo elevado de tensión y de depresión después del parto.

RIESGOS PARA EL BEBÉ

- * Nacimiento prematuro.
- * Bajo peso al nacer.
- * Pequeño para su edad de gestación.
- * Riesgo elevado del Síndrome de Muerte Súbita Infantil.

Puede Sucederle a Usted.

QUEDAR EMBARAZADA RÁPIDAMENTE OTRA VEZ. A CONTINUACIÓN LAS REALIDADES RELATIVAS A QUÉ TAN PRONTO PUEDE VOLVER A QUEDAR EMBARAZADA UNA MUJER, DESPUÉS DE DAR A LUZ.

- * Si no está amamantando, usted puede quedar embarazada hasta tres semanas después de haber tenido a su bebé. Si no está amamantando, comience a usar un método anticonceptivo antes de volver a tener sexo por primera vez.
- * Si está amamantando parcialmente, usa un sacaleche o suplementa la leche materna con alimentos de bebé o con fórmula, usted puede quedar embarazada dentro de los siguientes seis meses después de haber dado a luz. Usted debe comenzar a usar un método anticonceptivo a partir de cuatro a seis semanas después de haber tenido a su bebé.
- * Si está amamantando completamente, usted estará protegida de quedar embarazada por seis meses o hasta que le vuelva la regla.
- * La duración de tiempo antes que pueda quedar embarazada otra vez después de haber dado a luz es diferente en cada mujer, e impredecible. Antes que su ciclo vuelva a la normalidad, es difícil practicar "el método del ritmo" o seguir de cerca su ciclo menstrual para saber cuándo pudiera quedar embarazada. Cuando le venga la regla por primera vez, contar los días en su ciclo pudiera no ser fiable. Dele unos cuantos meses para que su cuerpo regrese a la normalidad.
- * Los métodos temporales, como los condones, representan una buena opción hasta que pueda comenzar a protegerse con su método anticonceptivo preferido. El método anticonceptivo, como el Plan B, puede ayudar si usted no se protegió como planeado.
- * Una de 12 madres nuevas quedan embarazadas otra vez, menos de seis meses después de haber dado a luz a su bebé.

¿El coito interrumpido funciona, siempre y cuando él se salga antes de venirse?

NO. Lo que puede ser que usted no sabe es que los hombres secretan fluidos aun antes de venirse. Los hombres pueden secretar fluidos durante todo el tiempo que estén teniendo sexo. Esto significa que usted pudiera quedar embarazada, aunque él se salga antes de venirse.

Alicia y la enfermera Maria.

Hola Alicia!
¿Cómo les va a ti y a tu bebé?



Por ahora nos va bien. Finalmente estoy comenzando a descansar algo en las noches. Ha sido fabuloso pasar tiempo en privado con papá.

Qué bien! Entonces, ¿has estado sexualmente activa desde que nació el bebé?

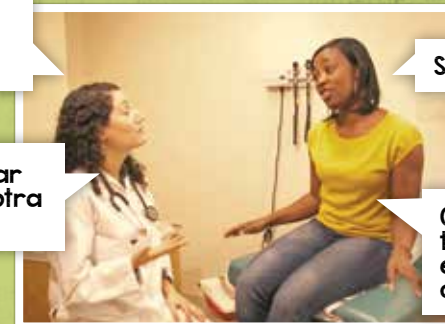


Bueno, sí, pero solo unas cuantas veces.

¿Con protección o sin protección?

Sin protección. Acabo de tener a mi bebé, de manera que no estaba preocupada.

Bueno, ¿ya te vino la regla?



Si.

¿Quieres quedar embarazada otra vez?

Oh no! Acabo de tener un bebé y eso me mantiene ocupada.

Tu puedes quedar embarazada si no estás amamantando completamente y te vino la regla.



¿De verdad?

Elizabeth y Yolanda platican acerca de amamantar como método anticonceptivo.

¿Qué tal te va amamantando?



Tenemos nuestros días buenos y nuestros días malos, pero ambos estamos aprendiendo.

Una de mis cosas favoritas cuando amamantaba era que durante los primeros seis meses estaba protegida de quedar embarazada.



¿De verdad? Todavía no hemos llegado allí. Yo quiero esperar hasta tener mi chequeo de seis semanas antes de que tengamos sexo otra vez, solamente para estar segura que todo está bien.

Yo también esperé hasta mi chequeo de post parto. Mi doctor dijo que tienes que estar segura de estar amamantando 100% para que funcione, así es que ni fórmula ni alimentos de bebé.



Esa es otra excelente razón para seguir amamantando, aunque se vuelva difícil.

Amamantar como Método Anticonceptivo.

A CONTINUACIÓN LAS REALIDADES RELATIVAS A AMAMANTAR COMO MÉTODO ANTICONCEPTIVO:

* Amamantar puede ser utilizado como método anticonceptivo, solamente si:

- Amamanta a su bebé por lo menos cada cuatro horas durante el día y por lo menos cada seis horas durante la noche.
- No le ha venido la regla.
- El bebé tiene menos de seis meses de edad.

* Amamantar es un método temporal solamente, y usted pudiera quedar embarazada una vez le vuelve la regla. Comience un método anticonceptivo a los seis meses o cuando le venga la regla por primera vez.

* Comience su método anticonceptivo tan pronto como comience a suplementar con fórmula o con alimentos, o si, en lugar de amamantar, usa un sacaleche más de una vez al día.

* Hay buenos métodos anticonceptivos para las mujeres que amamantan. Usted pudiera usar Paragard o Mirena DUI, Nexplanon, Depo-Provera, píldoras de progestina solamente, métodos de barreras como los condones para hombres o mujeres y los métodos permanentes para mujeres o parejas que no quieren tener más niños.

* Hable con su proveedor de salud para que se entere de sus opciones, y para que hagan un plan que funcione para usted.

¿Usted no puede quedar embarazada si está amamantando?

SI. Amamantar puede ser utilizado como método anticonceptivo, solamente si está amamantando por completo (aproximadamente seis veces al día y cada vez que lo alimenta durante la noche). Usted pudiera quedar embarazada si le da a su bebé más de un biberón de fórmula al día. Pasados seis meses, o una vez le vuelva a venir la regla, amamantar no funciona como anticonceptivo.

Sacarle el Mayor Provecho a sus Citas de Post-Parto.

A ALGUNAS PERSONAS LES DA VERGÜENZA HABLAR SOBRE EL SEXO, PERO LO MÁS PROBABLE ES QUE NO HAY NADA QUE SU PROVEEDOR DE SALUD NO HAYA OÍDO YA. INTENTE ESTOS CONSEJOS PARA SENTIRSE PREPARADA PARA SU CITA.

- * **Prepárese** – ¿Le ha pasado que entra a su cita y se le olvidan todas sus preguntas? Usted no es la única. Piense antes de ir y escriba todas las preguntas y todos los síntomas sobre los que quiera conversar.
- * **Prioridades** – Muchas clínicas de salud están ocupadas. Asegúrese de hacer su pregunta más importante de primero, no vaya ser que se quede sin tiempo.
- * **Diga lo que piensa** – Es importante que sea abierta y honesta con su proveedor de salud. Es maravilloso que le presenten un plan, pero si ese plan no se adapta a su estilo de vida, entonces no funcionará. No tiene nada de malo decirle a su proveedor de salud que usted no está de acuerdo con sus sugerencias. Después de todo, usted necesita seguir un plan para éste que funcione.
- * **Anótelo** – Pudiera ser que su proveedor de salud cubra mucha información durante la cita, y pudiera ser dificultoso retener todo en su memoria. Le será más fácil recordar, si usted anota los puntos importantes.
- * **Retroceda** – Si su proveedor de salud dice algo que usted no entiende o que le mortifica, está bien que lo detenga y le pida que lo explique de otra forma, hasta que tenga sentido para usted.
- * **Es privado** – Si hay algo de lo que necesita conversar y le da vergüenza sacar el tema, trate de decirle a su proveedor de salud que usted necesita decirle algo “en privado.” Déjele saber que usted tiene algo importante que decirle, y ellos deberían escucharla.
- * **Venga preparada** – Traiga los documentos relativos a su ausencia del trabajo o de la escuela, para que se los firmen mientras está en su cita.
- * **Ayudantes** – Mire si un familiar, una amiga o su pareja puede cuidar a su bebé y a sus niños mayores o si puede asistir a la cita con usted. Si alguien puede ayudarla con su bebé, usted puede prestar más atención a su cita.

¿Los métodos anticonceptivos protegen contra las ETS (enfermedades transmitidas sexualmente)?

NO. El condón, cuando se utilizan correctamente, es el único método de planificación familiar que proporciona protección contra las ETS.

El Sexo y las Relaciones Después que Nace el Bebé.

Las parejas deben esperar seis semanas, hasta la visita de post parto, antes de volver a tener sexo. Esto reduce el riesgo de infección, y la pueden chequear para asegurarse que usted está cómoda y lista para el sexo.

RAZONES POR LAS QUE PUDIERA SER QUE ÉL NO ESTÉ LISTO:

- * Cuidar a un recién nacido es bastante trabajo. No es de sorprenderse que muchas parejas se sientan muy cansadas y esto puede reducir su deseo sexual.
- * Tener un bebé es una responsabilidad grande. Muchos hombres quieren ser buen sustento para su familia. Tener un bebé es caro. Cuidar a su nueva familiar es estresante, de manera que pudiera ser que él no esté pensando en el sexo.
- * Los padres primerizos se están ajustando a su nuevo papel de padres y a su nuevo papel de madre. El aprenderá a verla como madre, y como la mujer que deseaba antes.

RAZONES POR LAS QUE PUDIERA SER QUE ELLA NO ESTÉ LISTA:

- * Muchas mujeres tienen menos interés en el sexo después de haber dado a luz. Esto es totalmente normal. Pudiera ser que usted tiene resequeidad y sensibilidad después del parto y esto pudiera hacer que el sexo sea doloroso.
- * A menudo, los padres se sienten muy cansados porque están cuidando a su bebé.
- * Muchas mujeres reciben mucho tacto al cuidar a sus bebés. Esto pudiera significar que usted necesita algo de espacio para usted.
- * Pudiera ser que, al principio, acostumbrarse al papel de "mamá" no se mezcle con sentirse sexi.
- * Muchas mujeres experimentan cambios en su humor y en sus emociones después de dar a luz. La depresión por post-parto y sentirse muy preocupada puede disminuir su interés en el sexo. ¿Se siente deprimida? ¡Pida ayuda! Su proveedor de salud es un punto excelente donde comenzar.



Consejos para Hablar del Sexo con su Pareja.

Tanto para los hombres como para las mujeres, es normal tener diferentes sentimientos acerca del sexo después del nacimiento de un bebé. No se preocupen; ustedes podrán volver a la normalidad. Hablar en pareja acerca de cómo se sienten ambos es un paso importante para llegar allá. A continuación algunos consejos para la comunicación:

- * **Déjele saber a su pareja que usted quiere hablar acerca de su vida sexual.** Encuentren un momento en el que ambos puedan dar su atención completa. A los nuevos padres les es difícil programar cosas, pero vale la pena sacar el tiempo para esta conversación.
- * **Explíqueme sus sentimientos a su pareja.** Sus sentimientos son importantes. Cuando hable acerca de lo que le pasa a usted, trate de usar "Yo siento" en lugar de "Tú me haces sentir."
- * **Deje que su pareja comparta sus sentimientos honestamente, y escuche lo que tenga que decir.** Confiar en su relación es parte importante de volver a sentirse a gusto con el sexo.
- * **Trate de tener esta conversación en un lugar neutral.** Tener esta conversación fuera de la habitación puede ayudar a que la misma sea menos estresante.
- * **Vuelva a las relaciones sexuales gradualmente.** Tiene sentido que su vida sexual sea diferente después del nacimiento de un niño. Vaya lentamente, tome su tiempo y asegúrese que, en cada paso que tomen, ambos están a gusto. Al no apurar a su pareja, usted le está mostrando que valora sus sentimientos y su relación.

¿No puede quedar embarazada antes que le vuelva la regla?

SI. Después de dar a luz, es difícil saber qué tan rápido su cuerpo estará listo para quedar embarazada otra vez. Su primer ovulación puede ocurrir sin que usted lo sepa, por eso se puede quedar embarazada antes que le vuelva la regla. Algunas mujeres quedan embarazadas hasta tres semanas después de haber dado a luz. ¡Esto verdaderamente sucede!



RECURSOS

BEDSIDER.ORG

Obtiene información detallada sobre opciones de métodos anticonceptivos.

WIC

El programa WIC en su departamento de salud local tiene muchos programas que pueden ayudar a las madres, incluyendo apoyo al amamantar.

TEXT4BABY

Recibe textos gratuitos acerca de su embarazo y del desarrollo de su bebé.

EDUCACIÓN DE POSTPARTO Y APOYO

www.pesnc.org/

Obtiene información acerca de cómo encontrar ayuda y participar en grupos locales de apoyo durante el postparto, "Madres Apoyando a Madres."

"WAIVER" DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE CAROLINA DEL NORTE

www.ncdhhs.gov/dma/services/familyplanning.htm

Tanto hombres como mujeres pueden ser elegibles para métodos anticonceptivos gratis.

