

## El control de la natalidad: Anticonceptivos

En calidad de mamá reciente, usted toma muchas decisiones los primeros meses de haber dado a luz. El control de la natalidad debe ser una de sus prioridades. Si espera para tomar una decisión al respecto, podría quedar embarazada mucho antes de lo que se imagina. Ahora es el momento de hablar con su proveedor de atención médica para determinar el mejor método anticonceptivo para usted.

¿Cuánto tiempo debo esperar para volver a embarazarme?

Los embarazos con 18 a 23 meses de separación son la mejor opción para usted y su bebé (un menor número de partos prematuros y de recién nacidos bajos de peso o muy pequeños). Este lapso entre los embarazos:

- Es más saludable para usted y sus hijos.
- Ayuda a los padres a pasar más tiempo con cada hijo en sus primeros años.
- Permite a los padres dedicar más tiempo a otras actividades a parte de criar a sus hijos.
- Disminuye la presión sobre el presupuesto familiar.

Quizá desee esperar para embarazarse nuevamente debido a razones relativas con su trabajo, el cuidado infantil o su situación económica.

¿Qué opciones tengo?

Los mitos relativos al control de la natalidad pueden dificultar saber cuál método anticonceptivo utilizar. He aquí cierta información para que tome en consideración:

- Usted puede quedar embarazada antes de tener su primer periodo (menstruación). Si no da de lactar, podría quedar embarazada a las tres semanas de haber dado a luz.
- Infórmese acerca de la lactancia materna. Una puede quedar embarazada incluso

si está dando de lactar exclusivamente. Puede emplear varios métodos anticonceptivos cuando esté dando de lactar. La lactancia puede ayudarle a prevenir un embarazo si:

- » No le ha venido su periodo;
  - » Usted le da de lactar a su bebé exclusivamente; no le da alimentos para bebé, jugos ni fórmula;
  - » Su bebé todavía no ha cumplido los 6 meses.
- Podría ser demasiado tiempo esperar hasta su visita médica de seis semanas para empezar a utilizar un anticonceptivo. Vea a su médico entre dos y cuatro semanas después de haber dado a luz para conversar sobre un anticonceptivo.
  - Las vasectomías y la ligadura de trompas son métodos anticonceptivos permanentes para las parejas que no quieren tener más hijos. La ligadura de trompas puede realizarse mientras usted se encuentra en el hospital. La vasectomía es una cirugía sencilla. Los conductos que transportan el esperma hacia el pene se cortan y se amarran. Los hombres que reúnen ciertos requisitos, pueden hacerse una vasectomía gratis o a bajo costo en una clínica de planificación familiar.
  - Puede ponerse un dispositivo intrauterino (DIU) o implante esté dando de lactar o no. Estos métodos anticonceptivos de largo plazo funcionan muy bien.

Para obtener más información

### ***Oregon Contraceptive Care (CCare)***

Las clínicas de CCare ofrecen servicios de salud reproductiva y anticonceptivos gratuitos o de bajo costo a mujeres, hombres y adolescentes que se consideran elegibles. [www.ccare.oregon.gov](http://www.ccare.oregon.gov)

### ***Oregon 211info***

[211info.org](http://211info.org)

Marque 211 ó 1-800-723-3638 para hallar la clínica más cercana