



## Su planificación familiar

### *Pensar en el futuro*

*Muchas nuevas madres (y padres) nos dicen que ahora no es momento de hablar de planificación familiar. De todos modos su proveedor de atención a la salud le preguntará qué métodos anticonceptivos piensa utilizar (control de natalidad) antes de que salga del hospital.*

Este capítulo del libro es para cuando vuelva a estar lista para la intimidad sexual. Tener un bebé cambia muchas cosas. Su nuevo bebé afectará su vida y sus planes para usted y su familia.

Piense acerca de lo que quiere para usted y su familia. Hágase tiempo para hablar con su pareja o parejas sobre el futuro. *(Por razones de comodidad, solo nos referiremos a una pareja en este capítulo.)*

Al leer este capítulo, piense acerca de:

- Su salud en general
- Su edad
- La frecuencia de sus relaciones sexuales
- El tamaño ideal de familia para usted
- El tamaño ideal de familia para su pareja
- La protección contra el contagio de infecciones de transmisión sexual



*Su nuevo bebé afectará su vida y sus planes para usted y su familia.*

### **Anticonceptivos (métodos de control de la natalidad)**

Es posible que haya escuchado sobre las tasas de éxito de los métodos anticonceptivos, por ejemplo, "el condón evita el embarazo con una probabilidad del 86% al 96%". Este ejemplo nos indica que los condones en general evitan el embarazo para 86 a 96 parejas en 100.

El número más bajo (86%) nos muestra el éxito que tuvieron 100 parejas durante el primer año en que utilizaron ese método. El número más alto (96%) es la tasa de éxito esperado para 100 parejas si usan el método perfectamente.

**Esto significa que entre 4 y 14 parejas de cada 100 habrá un embarazo si usan solo el condón como método anticonceptivo.**



Hable con su pareja sobre el uso simultáneo de dos métodos anticonceptivos para aumentar su protección.

El uso simultáneo de 2 métodos anticonceptivos **aumenta** su protección. Si una pareja combina un método que tiene una tasa de prevención del embarazo del 95% cada 100 parejas con un segundo método con una tasa de prevención del embarazo del 90% por 100 parejas, su tasa de prevención combinada será de 99.5%. Esto es solo **5 embarazos entre 1000 parejas** que usaron ambos métodos anticonceptivos durante un año.

## Puntos para reflexionar

Formulamos aquí algunas preguntas para que reflexione sobre su planificación familiar.

### ¿Quiere limitar el tamaño de su familia o el momento en que nacerá su próximo hijo?

Existen varios métodos anticonceptivos para tener en cuenta, según lo que desee. El detener el tamaño de su familia es distinto que espaciar el tiempo de nacimiento de sus hijos.

### **Métodos anticonceptivos reversibles**

La mayoría de los métodos anticonceptivos son "reversibles". Cuando usted deja de usarlos regresa a sus probabilidades naturales de quedar embarazada. Algunos métodos anticonceptivos reversibles son:

- Métodos naturales de planificación familiar
- Condomes masculinos y femeninos
- Gel espermicida
- Diafragma
- Capuchón cervical
- Dispositivo intrauterino (DIU)
- "Píldora del día después"
- Depo-Provera
- Anticonceptivos orales (la píldora)
- Anillo anticonceptivo vaginal (NuvaRing)
- Parche anticonceptivo transdérmico (Ortho Evra)
- Implantes (Implanon/ Nexplanon)

### **Métodos anticonceptivos permanentes**

Los métodos permanentes requieren cirugía:

- Se puede hacer a las mujeres una *ligadura de trompas* o una *oclusión tubárica transcervical* (ambas evitan que los óvulos lleguen al útero).
- Los hombres pueden hacerse una *vasectomía*, que evita que se libere el espermatozoides durante la eyaculación.

Estos métodos son muy buenos para prevenir el embarazo. Las parejas que optan por métodos permanentes han decidido que no quieren tener más hijos.



*Hable con su proveedor de atención a la salud sobre el mejor tipo de método anticonceptivo para usted y su salud.*

## **¿Puede tolerar los efectos secundarios de los métodos anticonceptivos? ¿Qué sucede si un determinado tipo la hace sentir mal?**

Los métodos anticonceptivos incluyen muchas formas de evitar el embarazo. La elección **no** se hace entre un método que le haga sentirse mal y ninguno en absoluto. Su proveedor de atención a la salud puede ayudarla a elegir un método seguro que funcione para usted y no le cause demasiadas molestias.

Algunos métodos anticonceptivos pueden no ser seguros si toma otros medicamentos, hierbas, o usa drogas ilícitas (ilegales). O bien, es posible que tenga alguna afección médica que haga que algunos métodos sean arriesgados para usted.

Los métodos anticonceptivos que contienen estrógenos (píldoras, parche y anillo vaginal) pueden disminuir la leche materna. Una vez que la producción de leche materna esté bien asentada, la mayoría de las mujeres no presentan una disminución de la leche materna a raíz de métodos anticonceptivos que contienen estrógenos. Sin embargo, si está amamantando siempre es seguro utilizar anticonceptivos gestagénicos (también llamados "minipíldoras").

Si fuma o tiene hipertensión, sufre de migraña o tiene antecedentes de formación de coágulos sanguíneos, informe al respecto a su proveedor de atención a la salud. Es posible que para usted no sea saludable usar métodos anticonceptivos que contengan estrógenos.

## **¿Qué tan fácil es para usted usar el método anticonceptivo de su elección?**

Lo que para una mujer puede ser fácil de usar, para otra puede ser demasiado complicado. A algunas mujeres les resulta fácil recordar que deben tomar la píldora anticonceptiva todos los días a la misma hora, pero a otras no. Algunas mujeres no tienen problemas para tocar su cuerpo y pueden sentir si el diafragma está bien colocado, pero para otras es incómodo usar un diafragma.

Si un método (como el condón) le exige hacer algo en la mitad de la relación sexual, ¿será capaz de parar y hacerlo? ¿Le preocupa que pueda afectar demasiado su estado de ánimo o el de su pareja? ¿Lo entenderá su pareja o intentará persuadirle de que "lo pase por alto por esta vez"?

Debe recordar que algunos métodos deben usarse con frecuencia. Por ejemplo:

- Debe tomar la píldora todos los días.
- Los condones masculinos y femeninos, así como los espermicidas, deben usarse cada vez que se tienen relaciones sexuales.

Los métodos anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC, por sus siglas en inglés) necesitan que se les preste menos atención. Estos son dos tipos de métodos LARC:

- Dispositivos intrauterinos (DIU), que funcionan de 5 a 10 años, según el tipo que elija.
- Implantes (Implanon/Nexplanon), que duran 3 años.

### **¿Necesita protegerse contra infecciones de transmisión sexual (ITS) y del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)?**

Cuando mantiene relaciones sexuales los *métodos de barrera continua* ofrecen la mejor protección. Estos métodos incluyen los condones masculinos y femeninos. Puede obtener mejor protección contra las ITS y el VIH si estos métodos se utilizan junto con algunos espermicidas.

Sea cual fuere el método anticonceptivo de su preferencia, también deberá usar el condón masculino o femenino para protegerse contra ITS y VIH.



*La mitad de los embarazos no planificados en los Estados Unidos se dan en mujeres que están usando métodos anticonceptivos.*

### **Cinco formas frecuentes por las que "falla" el método anticonceptivo**

**¡La mitad de los embarazos no planificados de este país se dan en mujeres que están usando métodos anticonceptivos!** El método anticonceptivo se debe utilizar *del modo correcto, todas las veces*.

Aquí se explican las 5 razones principales por las que falla el método anticonceptivo y lo que puede hacer al respecto.

#### **1. No seguir las instrucciones.**

Lea con todo cuidado las indicaciones para el método anticonceptivo que haya elegido y sígalas todas las veces.

- Tome la píldora a la misma hora, todos los días.
- Asegúrese de que no se haya pasado la fecha de caducidad de los condones y compruebe que estén en buen estado. Luego de eyacular, el hombre debe retirar el pene de la vagina, antes de que empiece a reducirse de tamaño. También debe asegurarse de apretar el control contra la base del pene al retirarse después del sexo, para que el condón no se deslice.
- Asegúrese de que el diafragma o el capuchón cubran su cuello uterino.

#### **2. No tener constancia.**

Debe usar el método anticonceptivo **cada vez** que mantenga relaciones sexuales, a menos que desee quedar embarazada.

- Si se olvida de tomar aunque solo sea una vez la píldora anticonceptiva, hará que aumenten sus probabilidades de quedar embarazada.



*Asegúrese de que tanto usted como su pareja sepan cómo cuidar y utilizar los condones.*

- **Debe** usar el espermicida con los condones, capuchones cervicales o el diafragma (métodos de barrera) **cada vez**, para evitar el embarazo.

Para quedar embarazada solo alcanza con mantener una sola vez relaciones sexuales sin protección. Si tiene dudas respecto a que usted o su pareja puedan tener constancia, piense en otros métodos más duraderos.

### **3. No mantener el condón intacto durante las relaciones sexuales.**

- Durante las relaciones sexuales, los condones funcionan bien de un 95% a un 98% de las veces (95 a 98 veces en 100). Esto significa que se rompen entre un 2% a un 5% de las veces (2 a 5 veces en 100).
- La mayoría de los condones están hechos de goma de látex, que se vuelve más débil si entra en contacto con el aceite. Utilice solo lubricantes y espermicidas a base de agua junto con los condones.
- Use **siempre** espermicidas vaginales con los condones, para ayudar a reducir el riesgo de embarazo, en caso de que el condón se rompa durante el uso.
- Asegúrese de no rasgar el condón con las uñas, joyas y otros objetos. El esperma puede incluso pasar por un rasgón o agujero muy pequeños.
- **No utilice un condón si ya pasó la fecha de vencimiento indicada en la etiqueta.** La goma de látex se rajará y con el tiempo se volverá quebradiza.
- **Si el condón se rompe, o por alguna razón no puede usarlo durante las relaciones sexuales, puede conseguir un método anticonceptivo de emergencia en su farmacia o de parte de su proveedor de atención a la salud.** Este método anticonceptivo evita el embarazo si se toma dentro de los 5 días de haber mantenido relaciones sexuales sin protección.

### **4. Desconocer cómo interactúa la píldora con otros medicamentos o hierbas.**

- Indíquele a su proveedor de atención a la salud los otros medicamentos y las otras hierbas que esté tomando. Por ejemplo, algunos antibióticos pueden interferir si se toman junto con píldoras anticonceptivas orales.
- Si está tomando antibióticos, pregunte a su proveedor de atención de la salud si debe dejar de tomar la píldora, cuándo es seguro volver a tomarla, o si debe usar un

método de respaldo. Use otro método anticonceptivo o no mantenga relaciones sexuales durante el tiempo en que no tome la píldora.

## 5. No saber la verdad sobre la prevención del embarazo.

Existen muchas ideas sobre cómo evitar un embarazo. Algunos no son verdaderas.

Estas afirmaciones **son verdaderas**:

- En general es seguro mantener relaciones sexuales mientras se tiene el período, pero algunas mujeres incluso **pueden** quedar embarazadas durante esos días.
- Orinar después de las relaciones sexuales **no** evita el embarazo. Puede ayudar a evitar las infecciones de las vías urinarias.
- Los lavados vaginales (enjuagar la vagina), polvos, desodorantes y otros productos de higiene femenina **no** evitan el embarazo y no tienen beneficios para la salud.
- El coito sin protección “una sola vez” **puede** hacer que quede embarazada.
- **No** necesita tener un orgasmo para quedar embarazada.
- **No** es demasiado mayor para quedar embarazada, a menos que haya pasado la menopausia (natural o quirúrgica).
- **No** es demasiado joven para quedar embarazada, a menos que todavía no haya entrado en la pubertad. Una niña puede quedar embarazada antes de empezar a menstruar.
- **Puede** quedar embarazada mientras esté dando el pecho.

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre planificación familiar, hable al respecto con su proveedor de atención a la salud en su próxima visita o mientras se encuentre en el hospital.

## Elegir cuándo tener hijos

Cuando toma decisiones fundamentadas en hechos, aumenta las posibilidades de tener la cantidad de hijos que desea en su familia, en el momento en que desea tenerlos. Las molestias causadas por el uso correcto de los métodos anticonceptivos son pequeñas, comparadas con las decisiones que apareja un embarazo no deseado o no planificado.

Si quiere leer más sobre los diversos métodos anticonceptivos, pida a su proveedor de atención a la salud que le entregue un folleto titulado "Control de la natalidad: elija el método correcto para usted" ("Birth Control – Choosing the Method That's Right for You") del Departamento de Salud del Estado de Washington. O llame al 800-525-0127 para pedir una copia.

## Your Family Planning

### *Thinking about the future*

*Many new mothers (and fathers) tell us this is not the time to talk about family planning. Even so, your health care provider will still ask you about your plans for contraception (birth control) before you leave the hospital.*

This chapter in your book is for when you are ready for sexual closeness again. Having a baby changes many things. Your new baby will affect your life and your plans for yourself and your family.

Think about what you want for yourself and your family. Find time to talk with your sexual partner or partners about the future. (*For convenience, we will refer to one sexual partner in this chapter.*)

As you read this chapter, think about:

- Your overall health
- Your age
- How often you have sex
- Your ideal family size
- Your partner's ideal family size
- Protection against the spread of sexually transmitted infections



*Your new baby will affect your life and your plans for yourself and your family.*

### **Birth Control Methods**

You may hear about success rates for birth control methods – for example, “The condom prevents pregnancy 86% to 96% of the time.” This example tells us that condoms usually prevent pregnancies for 86 to 96 couples out of 100.

The lower number (86%) tells how successful 100 couples were the first year they used that method. The higher number (96%) is the expected success rates for 100 couples if they use the method perfectly.

**This means that between 4 and 14 couples out of 100 will become pregnant if they use only condoms for birth control.**



Talk with your partner about using 2 birth control methods at a time to increase your protection.

Using 2 birth control methods at a time **increases** your protection. If a couple combines 1 method that has a 95% pregnancy prevention rate per 100 couples with a 2nd method that has a prevention rate of 90% per 100 couples, their combined prevention rates is 99.5%. That's only **5 pregnancies among 1,000 couples** who used both birth control methods for 1 year.

## Things to Think About

Here are some questions to consider as you think about planning your family.

### **Do you want to limit your family size or when your next child will be born?**

There are different birth control methods to think about, depending on what you want. Stopping the growth of your family is different than controlling when your children are born.

### **Reversible Birth Control**

Most birth control methods are “reversible.” When you stop using them, you return to your natural chances of becoming pregnant. Some reversible birth control methods are:

- Natural family planning methods
- Male and female condoms
- Spermicidal jelly
- Diaphragms
- Cervical caps
- Intrauterine device (IUD)
- “Morning after pill”
- Depo-Provera
- Oral contraceptives (the Pill)
- Contraceptive vaginal ring (NuvaRing)
- Transdermal contraceptive patch (Ortho Evra)
- Implants (Implanon/ Nexplanon)

### **Permanent Birth Control**

Permanent methods require surgery:

- Women can get a *tubal ligation* or *trans-cervical tubal occlusion* (both of these prevent eggs from reaching the uterus).
- Men can get a *vasectomy*, which prevents sperm from being released during ejaculation.

These methods are very good at preventing pregnancy. Couples who choose permanent methods have decided they do not want any more children.





*Talk with your health care provider about the best kind of birth control for you and your health.*

### **Can you tolerate the side effects of birth control? What if a certain type makes you sick?**

“Birth control” includes many ways to prevent pregnancy. The choice is **not** between a method that makes you sick and no method at all. Your health care provider can help you find a safe method that works for you and does not cause you too much discomfort.

Some birth control methods may not be safe if you take other medicines, herbs, or use “street” (illegal) drugs. Or, you may have a medical condition that makes some methods risky for you.

Birth control methods that contain estrogen (pills, patch, and vaginal ring) may decrease your breast milk. Once breastfeeding is well established, most women do not have a decrease in breast milk from estrogen-containing birth control. But, it is always safe to use progestin-only pills (also call mini-pills) when you are breastfeeding.

If you smoke or have high blood pressure, migraines, or a history of blood clots, let your health care provider know. It may not be healthy for you to use birth control that contains estrogen.

### **How easy is it for you to use the method of birth control you choose?**

What is easy to use for one woman might be too involved for another. Some women find it easy to remember to take a birth control pill every day at the same time, but some do not. Some women are comfortable touching their bodies and can feel when a diaphragm is placed right, but for some women using a diaphragm is uncomfortable.

If a method (such as a condom) requires you do something while in the middle of having sex, will you be able to stop and do it? Will you be worried that it will affect your or your partner’s mood too much? Will your partner understand or try to persuade you to “skip it this time”?

You need to remember to use some methods often. For example:

- The Pill must be taken every day.
- Male or female condoms and spermicides must be used every time you have sex.

Long-acting reversible contraception (LARC) needs less attention. Two types of LARC methods are:

- Intrauterine devices (IUDs), which work for 5 or 10 years, depending on which type you choose,
- Implants (Implanon/Nexplanon), which last for 3 years.

**Do you need to protect yourself from sexually transmitted infections (STIs) and the human immunodeficiency virus (HIV)?**

When you are having sex, *continuous barrier methods* offer the best protection. These methods include the male and female condom. You may have better protection against STIs and HIV when these methods are used with some spermicides.

Whatever you choose as your preferred method of birth control, you will still have to use the male or female condom to protect yourself against STIs and HIV.



*Half of all pregnancies in the United States occur in women who are using birth control.*

**Five Common Ways Birth Control “Fails”**

**Half of the unplanned pregnancies in this country occur in women who are using birth control!** Birth control must be used *the right way, every time*.

Here are the 5 main reasons birth control fails, and what you can do about them:

**1. Not following the instructions.**

Carefully read the directions for your chosen birth control method and follow them, every time.

- Take the Pill at the same time every day.
- Make sure condoms have not expired and check to see that they are in good condition. After a man ejaculates, he should remove his penis from the vagina before it begins to shrink. Also, he should make sure he grips the condom against the base of his penis as he withdraws after sex so that the condom does not slip off.
- Make sure diaphragms or cervical caps cover your cervix.

**2. Not being consistent.**

Birth control must be used **every time** you have sex, unless you *want* to become pregnant.

- If you forget to take even one birth control pill, your chance of becoming pregnant increases.



*Be sure both you and your partner know how to care for and use condoms.*

- You **must** use spermicide with condoms, cervical caps, and diaphragms (barrier methods) **every time** for them to prevent pregnancy.

It takes having unprotected sex only one time to become pregnant. If you have any doubts you or your partner can be consistent, think about longer-lasting methods.

### **3. Not keeping the condom intact during sex.**

- Condoms hold up during sex 95% to 98% of the time (95 to 98 times out of 100). This means that they break 2% to 5% of the time (2 to 5 times out of 100).
- Most condoms are made of latex rubber, which becomes weaker when it touches oil. Use only water-based lubricants and spermicides with condoms.
- **Always** use vaginal spermicides with condoms to help lower the risk of pregnancy, in case the condom breaks during use.
- Make sure fingernails, jewelry, and other objects do not make any tears in a condom. Sperm can pass through even a tiny tear or hole.
- **Do not use a condom if it is past the expiration date on the label.** Latex rubber will crack and get brittle over time.
- **If a condom breaks, or you cannot use one during sex for any reason, you can get emergency contraception at your pharmacy or from your health care provider.** This contraception prevents pregnancy if it is taken within 5 days of having unprotected sex.

### **4. Not knowing how the Pill interacts with other medicines or herbs.**

- Tell your health care provider about other drugs or herbs you are taking. For example, some antibiotics can interfere with combination oral contraceptive pills.
- If you take antibiotics, check with your health care provider about when you should stop taking the Pill, when it is safe to start taking it again, or if you need to use a back-up method. Use another birth control method or do not have sex during the time you are not taking the Pill.

## 5. Not knowing the truth about how to prevent pregnancy

There are many ideas about how to prevent pregnancy. Some of them are not true.

These statements **are true**:

- Usually the time during your period is a safe time to have sexual intercourse, but some women **can** still get pregnant during this time.
- Urinating after sexual intercourse does **not** prevent pregnancy. It can help prevent urinary tract infections.
- Douching (rinsing your vagina), powders, deodorants and other feminine hygiene products do **not** prevent pregnancy, and they have no health benefit.
- Unprotected sex “just one time” **can** get you pregnant.
- You do **not** need to have an orgasm to become pregnant.
- You are **not** too old to get pregnant, unless you have gone through menopause (natural or surgical).
- You are **not** too young to get pregnant, unless you have not yet entered puberty. A girl can get pregnant before she starts menstruating.
- You **can** get pregnant while breastfeeding.

## Choosing When to Have Children

When you make choices based on the facts, you increase your chances of having the number of children you want in your family when you want to have them. The bothers of using birth control the right way every time are small, compared to the decisions that follow an unwanted or unplanned pregnancy.

If you would like to read about the many methods of birth control, ask your health care provider for a brochure called “Birth Control – Choosing the Method That’s Right for You” by the State of Washington Department of Health. Or, call 800-525-0127 to ask for a copy.

### Questions?

Your questions are important. If you have questions about family planning, ask your health care provider at your next visit or while you are in the hospital.