

# My Birth Control

Para más información, visite <https://postpartum.mybirthcontrol.org>

## Pensémonos un momento sobre las relaciones sexuales, tu cuerpo y los anticonceptivos después de tener un bebé.

Tal vez no estás pensando si te gustaría tener otro bebé o cuando te gustaría tenerlo, y quizás los anticonceptivos no son la prioridad en este momento. Pero es posible quedar embarazada al poco tiempo después de tener un bebé, así que ahora podría ser un buen momento para pensar sobre cual método anticonceptivo sería lo mejor para ti después del embarazo si no quieres tener otro bebé en seguida

Queremos contestar algunas preguntas comunes sobre la salud postparto y compartir información sobre los anticonceptivos después de tener un bebé que tal vez necesitas para tomar una decisión, porque hay algunas cosas especiales que hay de tomar en cuenta.

## Las relaciones sexuales después de tener un bebé

Algunas personas tienen preguntas sobre cuando pueden empezar a tener relaciones sexuales, y cómo es esa experiencia después de tener un bebé.

Proveedores de salud típicamente recomiendan que no tengas relaciones sexuales por un tiempo después de tener un bebé, para promover la curación y reducir el riesgo de infección. La mayoría de los proveedores dirán que esperes 4 a 6 semanas, pero el tiempo de recuperación y para sentirse lista es diferente para cada persona.

Si tienes alguna pregunta o desea más información sobre el tema de relaciones sexuales después de tener un bebé, habla con tu doctor, enfermera, partera o educador de salud. Esta conversación puede ser incómoda, pero hablar de estos temas es parte del trabajo de tu proveedor y lo hacen todo el tiempo.

Algunas cosas que quisieras saber o conversar con tu proveedor:

- » Cuándo es seguro tener relaciones sexuales
- » Cómo podría ser diferente
- » Cómo reducir la incomodidad

Por ahora, aquí hay información sobre algunos temas que quisieras saber mientras te preparas para tu cita.



## Hablando con tu pareja

Aunque te sientas lista o no para tener relaciones sexuales, ten conversaciones abiertas con tu pareja sobre cómo se sienten los dos. Sean honestos sobre sus deseos y disposiciones para tener relaciones sexuales antes y después del parto.

Puede que tengas menos deseo sexual mientras te recuperas del parto o en cuidar a un bebé recién nacido. O puede que te interese tener relaciones sexuales pronto después de tener un bebé. De cualquier manera, dígame a tu pareja lo que se siente bien o incómodo y cuando necesitas espacio.



## Escuchando a tu cuerpo

Ya cuando te sientas lista para tener relaciones sexuales, es posible que tome varios intentos y un poco de comunicación extra para encontrar lo que se siente cómodo y agradable.

Considera nuevas posiciones o formas de actividad sexual que no incluyan penetración, o intenta crear intimidad de una manera nueva- para algunas personas, sólo tomando un momento de tranquilidad para estar juntos puede ser muy importante.



## La sequedad y la sensibilidad

Puede que te sientas un poco diferente durante una experiencia sexual en los primeros meses después de tener un bebé. Tener un poco de información extra puede hacer que tu experiencia sea un poco más fácil.

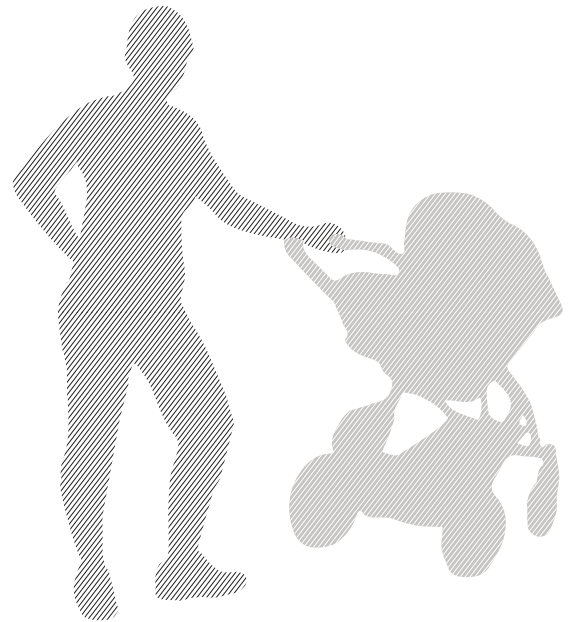
### *La sequedad y la lubricación*

- » Debido a los cambios en las hormonas después de tener un bebé, es muy común sentir sequedad durante una experiencia sexual.
- » El uso de un lubricante puede ayudar a que tu experiencia sexual sea más cómoda y agradable.

### *Sensibilidad de los senos y el goteo de leche*

- » Después de tener un bebé, muchas personas tienen sensibilidad en los senos.

- » Habla con tu pareja sobre lo que se siente bien o las partes del cuerpo que debería evitar durante los momentos íntimos.
- » Para las personas que están amamantando, es común sentir un reflejo involuntario que podría resultar en una bajada de leche o una pérdida de leche durante un orgasmo. Para algunas personas, esto no les molesta. Otras planean sus momentos íntimos – por ejemplo, amamantando o cuando usando extractores de leche materna antes de iniciar un momento íntimo. Otras mantienen su brasier con discos absorbentes o una toallita adentro.



## ¿Cuáles son tus sentimientos acerca de quedar embarazado otra vez?

Cada persona y cada embarazo es diferente. ¿Qué te viene a la mente cuando piensas de embarazarte otra vez en el futuro?

Puedes o no estar pensando en tener otro bebé, pero es posible quedar embarazada muy pronto después de tener un bebé. Ahora podría ser un buen momento para considerar el tiempo entre embarazos y cuál método anticonceptivo sería mejor para ti si no quieres tener un bebé en seguida.

## Tiempo entre embarazos

Si quieres embarazarte de nuevo, es importante saber que los periodos de tiempo muy cortos entre los embarazos podrían resultar en problemas de salud para tu bebé. Estos problemas podrían incluir bajo peso al nacer y la posibilidad que sea prematuro (o sea, que nazca antes de las 37 semanas).

Si estás pensando en tener otro bebé, los expertos recomienden esperar al mínimo 18 meses entre el parto y el inicio del siguiente embarazo. Muchas personas desean tener bebés con poca diferencia de edad por muchas razones. Sólo tú sabes lo que es mejor para tu familia.

## Las opciones de métodos anticonceptivos

Dependiendo de cuánto tiempo quieres esperar antes de tener otro bebé o si crees que este es tu último bebé, diferentes métodos anticonceptivos podrían ser buenas opciones para ti.

Si quieres esperar, hay varios métodos que podrías elegir. Este instrumento te puede informar sobre los diferentes métodos después de tener un bebé y te puede ayudar a elegir el mejor método para ti.

## Breastfeeding and birth control

### ¿Se puede usar la lactancia materna como método anticonceptivo?

Si, la lactancia materna puede ser un método efectivo y temporal por hasta seis meses después de tener un bebé si es que:

- » estás amamantando exclusivamente (sin dar fórmula al bebé); y
- » estás amamantando frecuentemente (cada 2-3 horas) durante el día y la noche; y
- » no estás menstruando

A veces no puedes anticipar cuando tu bebé dormirá durante la noche (y no amamantará) o si la lactancia materna se interrumpirá. La información de este instrumento te puede ayudar a decidir qué método

anticonceptivo sería mejor para ti, y si lo quieres usar cuando estás amamantando menos de cada 2-3 horas.

### ¿Cómo funciona?

Cuando un bebé amamanta, se libera una hormona que se llama prolactina. Asegura una producción de leche y reduce otras hormonas que causan la liberación de un óvulo de los ovarios (ovulación), lo cual se podría fertilizar y resultar en un embarazo.



## Recursos de lactancia materna

Es posible que hayas escuchado que la lactancia materna puede tener beneficios para los bebés y los padres. También sabemos que es diferente para cada familia. Tal vez tienes preguntas. Habla con tu proveedor de salud sobre:

- » lo que quieres hacer o de cómo van las cosas
- » Consultando con un especialista en lactancia, una persona que puede apoyar y contestar todas tus preguntas
- » cómo puede obtener un extractor de leche

Para más información sobre la lactancia materna, visite:

- » **La Leche League**  
<https://www.llli.org/breastfeeding-info>
- » **WIC recursos de lactancia materna (en inglés)**  
<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov>

No importa si decide amantar o no, asegúrate de obtener el apoyo que necesitas.

# Información importante sobre los anticonceptivos después de tener un bebé

Si te interesa pensar en los anticonceptivos, hay varias cosas específicas que podrías tener en cuenta al elegir un método después de tener un bebé.



## Quando puedes empezar

Hay recomendaciones especiales para cuando empezar los métodos que contienen la hormona estrógeno (la píldora, el parche y el anillo) debido al riesgo de coágulos sanguíneos y consideraciones sobre la lactancia materna. Todos los otros métodos son seguros para empezar inmediatamente después de tener un bebé.

Para la T hormonal y no hormonal, hay un riesgo se salga de su lugar en el útero cuando se inserta inmediatamente después del parto.



## Riesgo de coágulos de sangre

Los métodos anticonceptivos que contienen estrógeno-la píldora, el parche, y el anillo- pueden aumentar tu riesgo de coágulos de sangre después de tener un bebé. Por esta razón, no deberías usar estos métodos por 3 semanas después del parto.

Las personas con ciertos factores de riesgo, como coágulos de sangre anteriores, una cesárea reciente, fumar o la obesidad deberían esperar 6 semanas antes de usar estos métodos. Después de 6 semanas, todas las personas que no tienen estos riesgos pueden usar los métodos con estrógeno como la píldora, el parche, o el anillo.

Para los otros métodos, no hay riesgo adicional de coágulos de sangre después de tener un bebé.



## Lactancia Materna

Se recomienda que no uses los métodos anticonceptivos que tienen la hormona estrógeno (la

píldora, el parche, y el anillo) durante el primer mes después del parto por el efecto de ésta hormona en la lactancia materna.

Cada persona es diferente, pero estos métodos tienen la capacidad de reducir el flujo de leche. Esto es algo que podrías considerar si deseas amamantar a tu bebé.

Todos los otros métodos se pueden empezar de inmediato, aunque estés amamantando (vamos hablar de todas tus opciones en un minuto).

## Consideraciones especiales para los métodos anticonceptivos después de tener un bebé

Cada método es diferente en las cosas que podrías considerar al elegir un anticonceptivo después de tener un bebé y queremos que tengas toda la información que necesitas.



### Condón interno

- » Se puede empezar inmediatamente
- » No hay riesgo adicional de coágulos de sangre
- » Se puede usar durante la lactancia materna



### Condón masculino

- » Se puede empezar inmediatamente
- » No hay riesgo adicional de coágulos de sangre
- » Se puede usar durante la lactancia materna



### El Diafragma

- » Se puede empezar inmediatamente
- » No hay riesgo adicional de coágulos de sangre
- » Se puede usar durante la lactancia materna



### La píldora

- » El inicio de este método depende de tus factores de riesgo de los coágulos de sangre y si estás amamantando. Todas las personas que no tienen los factores de riesgo pueden empezar a las 6 semanas

- » El riesgo de coágulos de sangre es más alto por 3 semanas después del parto y hasta 6 semanas para las personas que tienen ciertos factores de riesgo (cesárea reciente, fumar, obesidad, o coágulos de sangre anteriores)
- » Para las personas que están amamantando, pueden empezar un mes después del parto



### El parche

- » El inicio de este método depende de tus factores de riesgo de los coágulos de sangre y si estás amamantando. Todas las personas que no tienen los factores de riesgo pueden empezar a las 6 semanas
- » El riesgo de coágulos de sangre es más alto por 3 semanas después del parto y hasta 6 semanas para las personas que tienen ciertos factores de riesgo (cesárea reciente, fumar, obesidad, o coágulos de sangre anteriores)
- » Para las personas que están amamantando, pueden empezar un mes después del parto



### El anillo

- » El inicio de este método depende de tus factores de riesgo de los coágulos de sangre y si estás amamantando. Todas las personas que no tienen los factores de riesgo pueden empezar a las 6 semanas.
- » El riesgo de coágulos de sangre es más alto por 3 semanas después del parto y hasta 6 semanas para las personas que tienen ciertos factores de riesgo (cesárea reciente, fumar, obesidad, o coágulos de sangre anteriores)
- » Para las personas que están amamantando, pueden empezar un mes después del parto



### La inyección

- » Se puede empezar inmediatamente
- » No hay riesgo adicional de coágulos de sangre
- » Se puede utilizar durante la lactancia materna

### El implante

- » Se puede empezar inmediatamente
- » No hay riesgo adicional de coágulos de sangre
- » Se puede utilizar durante la lactancia materna

### La T de Cobre

- » Se puede insertar inmediatamente, pero hay un riesgo ligeramente mayor de que la T se salga. Podrías esperar 4 semanas para reducir el riesgo de que esto ocurra
- » No hay riesgo adicional de coágulos de sangre
- » Se puede utilizar durante la lactancia materna

### La T con hormonas

- » Se puede insertar inmediatamente, pero hay un riesgo ligeramente mayor de que la T se salga. Podrías esperar 4 semanas para reducir el riesgo de que esto ocurra
- » No hay riesgo adicional de coágulos de sangre
- » Se puede utilizar durante la lactancia materna

### Sterilization

- » Se puede hacer inmediatamente después del parto (cesárea o vaginal) o más adelante (en este caso, es posible que tengas que firmar una autorización 30 días antes del procedimiento, así que, si te interesa, quizás quieras conversarlo con tu proveedor y es mejor hacerlo antes que tarde)
- » No hay riesgo adicional de coágulos de sangre
- » Se puede utilizar durante la lactancia materna

**Nota:** La cobertura de seguro médico para el implante, los DIUs, y la esterilización femenina pueden ser diferente si los recibes inmediatamente después de tener tu bebé o más adelante. Habla con tu proveedor de salud para más información.

Visite <https://postpartum.mybirthcontrol.org>