



Me + My Baby

Health Plan
of San Joaquin

Mountain Valley
Health Plan

Puede quedar embarazada EN CUALQUIER MOMENTO después del parto

¡Felicitaciones por su hermoso bebé! No importa si quiere tener más hijos o si este fue el último, hablemos del control de la natalidad. Existen muchas opciones. Hablar con su doctor puede ayudarla en los próximos pasos.

¿Cuándo es demasiado pronto?

Tener otro bebé en el período de un año después del parto puede ser demasiado pronto. Tómese un tiempo para recuperarse y dedique más tiempo para estar con su bebé.



Estas son algunas opciones de control de natalidad:

-  **El dispositivo intrauterino (DIU)** es un pequeño elemento de plástico con forma de T que se coloca en el útero.
-  **El parche** es un elemento de plástico delgado de forma cuadrada. Es similar a una curita.
-  **La inyección Depo-Provera** (o "Depo") es un método hormonal. Se aplica cada tres meses.
-  **El implante** anticonceptivo es una varilla muy pequeña que se coloca debajo de la piel en la parte superior del brazo. Es muy difícil verla.
-  **El anillo anticonceptivo** es una banda suave y pequeña que se coloca usted misma.
-  **La píldora** es un método hormonal. Es el más común.
-  **El método natural del ritmo** es cuando las mujeres no usan anticonceptivos hormonales ni de barrera. Se basa en conocer su ciclo, es decir, cuándo tiene el período.

¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), a menudo, se contagian al tener relaciones sexuales. Algunas veces, pueden transmitirse de manera no sexual, por ejemplo, de la mamá al bebé durante el embarazo o el parto.

¿Cualquier método de control de la natalidad protege de la ETS?

NO. Los condones, cuando se usan correctamente, son el único método que protege de las ETS.



Inscríbese hoy mismo en el programa *Me + My Baby!*

Visite www.hpsj.com/prenatal o llame al Servicio al Cliente al **1-888-936-PLAN (7526)** TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.