

Spanish



# Anticoncepción después de tener un bebé

Ayudándole a elegir un método anticonceptivo  
adecuado



## ¿Porqué es importante?

La anticoncepción es probablemente lo último en lo que piensa cuando está embarazada, pero es importante pensarlo detenidamente ahora que tiene tiempo porque puede volver a quedar embarazada tan pronto como 3 semanas después del nacimiento de su bebé, incluso si está amamantando.

Investigaciones muestran que es mucho más seguro y saludable, tanto para usted como para su próximo bebé, esperar al menos un año antes de volver a quedar embarazada. Esto le da tiempo a su cuerpo para recuperarse del embarazo y el parto, para brindarle a su próximo bebé el mejor comienzo posible.

El personal del hospital o de la comunidad se asegurará de que usted pueda obtener el método elegido de manera fácil y rápida, para que pueda comenzar tan pronto como tenga a su bebé.

## Opciones anticonceptivas

Hay muchas opciones anticonceptivas que puede comenzar inmediatamente después del nacimiento de su bebé. Estos incluyen métodos de acción más prolongada como la bobina o el implante. Son muy eficaces para prevenir el embarazo y se pueden colocar de forma segura. Inmediatamente después del nacimiento, lo que significa menos citas después y una cosa menos en que pensar.

Lea este folleto para obtener información más detallada sobre cada método y tener una mejor idea de lo que podría ser adecuado para usted. Luego puede discutir esto más detalladamente con su matrona durante una de sus visitas prenatales.

## Anticoncepción y lactancia

La lactancia materna no es el método anticonceptivo más fiable. Por lo general, falla en 24 de cada 100 personas.

Sin embargo, es menos probable que quede embarazada si:

- Su bebé tiene menos de seis meses y
- Sus períodos no han regresado y
- Está amamantando completamente día y noche sin ningún biberón (es decir, cada 4 horas durante el día y 6 horas durante la noche)

Existen varios métodos anticonceptivos eficaces que son seguros de utilizar durante la lactancia, los cuales se mencionarán en detalle en este folleto.

## Implante

El implante es una varilla pequeña, aproximadamente del tamaño de una cerilla, que se inserta debajo de la piel de la parte superior del brazo. El implante libera una hormona llamada gestágenos que impide que los ovarios liberen óvulos y espesa el moco cervical. Esto ayuda a impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo.

### Ventajas

- Dura 3 años
- Falla en 1 de cada 2.000 personas
- Rápido retorno a la fertilidad cuando se retira
- Puede causar sangrado ligero o nulo
- Adecuado durante la lactancia

### Desventajas

- Posible sangrado irregular

### ¿Qué tan pronto puedo empezar?

Puede insertarse inmediatamente después de tener a su bebé, en casa o en la unidad de maternidad.

## Dispositivo intrauterino hormonal (DIU)

### Ventajas

- Dura entre 3 a 8 años (dependiendo del tipo)
- Falla para 1 de cada 200 personas
- Rápido retorno a la fertilidad cuando se retira
- Es probable que el sangrado sea más leve, menos frecuente o que se detenga por completo
- Adecuado durante la lactancia

### Desventajas

- Pequeño riesgo de infección
- Posible sangrado irregular durante algunos meses
- Riesgo de expulsión (caída). La probabilidad de que esto ocurra es ligeramente mayor si el DIU se coloca poco después del parto
- En raras ocasiones, puede haber daños en el útero. revestimiento (perforación). Menor probabilidad de que esto ocurra si el DIU se coloca poco después del parto

### ¿Qué tan pronto puedo empezar?

El DIU hormonal se puede colocar en el momento del parto (dentro de las primeras 48 horas) o a partir de 4 semanas después. Se puede insertar en el momento de una cesárea o parto vaginal.

## **Dispositivo intrauterino (DIU) de cobre “bobina no hormonal”**

El DIU de cobre es un dispositivo en forma de T que se coloca dentro del útero y evita que los espermatozoides alcancen el óvulo y lo fertilicen.

### **Ventajas**

- Dura de 5 a 10 años (según el tipo)
- Falla para 1 de cada 200 personas
- Sin hormonas
- No cambiará la frecuencia habitual de su período
- Rápido retorno a la fertilidad cuando se retira
- Adecuado durante la lactancia

### **Desventajas**

- Pequeño riesgo de infección
- Posible sangrado irregular durante algunos meses
- Riesgo de expulsión (caída). La probabilidad de que esto ocurra es ligeramente mayor si el DIU se coloca poco después del parto
- En raras ocasiones, puede producirse daño en el revestimiento del útero (perforación). Menor probabilidad de que esto ocurra si el DIU se coloca poco después del parto
- Sus períodos pueden volverse más abundantes y dolorosos

### **¿Qué tan pronto puedo empezar?**

El DIU de cobre se puede colocar en el momento del nacimiento (dentro de las primeras 48 horas) o a partir de las 4 semanas posteriores. Se puede insertar en el momento de una cesárea o parto vaginal.

## Inyección

La inyección contiene gestágeno, una hormona que impide que los ovarios liberen óvulos. También espesa el moco cervical, lo que ayuda a impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo.

### Ventajas

- Dura 3 meses
- Falla en 6 de cada 100 personas
- Puede producir sangrado más ligero o
- Adecuado durante la lactancia
- También existe una inyección que puede administrarse usted mismo cada 3 meses, después de recibir algún entrenamiento por parte de un profesional de la salud

### Desventajas

- Necesita consultar a un profesional de la salud cada tres meses para recibir la inyección (a menos que elija la inyección que puede administrarse usted mismo)
- Posible sangrado irregular
- Posible retraso para volver a quedar embarazada tras dejar de hacerlo

### ¿Qué tan pronto puedo empezar?

Inmediatamente después de tener a su bebé, en casa o en la unidad de maternidad.

## **Píldora de progestágeno solo (POP)**

Estas pastillas contienen la hormona gestágeno y se toman todos los días. La mayoría funciona impidiendo que los ovarios liberen un óvulo y espesando el moco cervical para evitar que los espermatozoides lleguen al óvulo.

### **Ventajas**

- Falla en 9 de cada 100 personas
- Puede quedar embarazada rápidamente después de dejar de tomar la píldora
- Adecuado durante la lactancia
- Puede producir sangrado más ligero o nulo

### **Desventajas**

- Puede tener sangrado irregular
- Debe tomarse a la misma hora todos los días

### **¿Qué tan pronto puedo empezar?**

Inmediatamente después de tener a su bebé.

## **Anticoncepción hormonal combinada (AHC)**

Estos métodos incluyen la píldora, el parche o el anillo vaginal. Estas contienen dos hormonas, estrógeno y gestágeno. Estos funcionan impidiendo que los ovarios liberen un óvulo.

### **Ventajas**

- Falla en 9 de cada 100 personas
- Proporciona un sangrado regular (o sin sangrado si se toma continuamente)
- Puede quedar embarazada rápidamente después de suspender los AHC
- Puede ayudar con el acné

### **Desventajas**

- No se puede comenzar inmediatamente después de tener a su bebé
- Pequeño aumento del riesgo de coágulos de sangre en los pulmones o las piernas
- Debe tomarse a la misma hora todos los días
- El estrógeno puede no ser adecuado para algunas personas por motivos de salud

### **¿Qué tan pronto puedo empezar?**

No debe iniciarse dentro de las primeras 3 a 6 semanas después de tener un bebé debido al riesgo de coágulos de sangre en los pulmones o piernas. Si está amamantando, no debe iniciarlo antes de las 6 semanas. Mientras tanto, puedes utilizar otro método adecuado.

## **Esterilización femenina**

Se trata de una operación para bloquear o extirpar las trompas de Falopio para que el óvulo y el espermatozoide no puedan encontrarse.

### **Ventajas**

- Permanente
- Falla para 1 de cada 200 personas
- No hay cambios en tus períodos

### **Desventajas**

- Irreversible
- Posible mayor tasa de fracaso si se realiza durante una cesárea
- Procedimiento quirúrgico con riesgo de complicaciones
- Requiere anestesia general

### **¿Qué tan pronto puedo empezar?**

Si tiene una cesárea planificada, es posible que se la realicen al mismo tiempo. De lo contrario, necesitará que un especialista la vea después de que nazca su bebé para discutir y organizar el procedimiento. Mientras tanto, puede utilizar otro método adecuado. Como este es un método permanente. En cuanto a la anticoncepción, debe estar absolutamente segura de que no quiere tener más hijos.

## **Esterilización masculina - vasectomía**

La esterilización masculina es un procedimiento más efectivo y más sencillo que la esterilización femenina. Generalmente es un procedimiento rápido que se realiza con anestesia local y que bloquea las trompas que transportan los espermatozoides. Su médico de cabecera puede realizar conversaciones y derivaciones.

### **Ventajas**

- Permanente
- Falla en 1 de cada 2.000 personas
- Se puede realizar con anestesia local

### **Desventajas**

- Irreversible
- Procedimiento quirúrgico con riesgo de complicaciones
- Es necesario utilizar un método anticonceptivo confiable durante los primeros meses hasta que se confirme que el procedimiento fue exitoso

### **¿Qué tan pronto puedo empezar?**

Necesitaras ser atendida por un especialista para discutir y coordinar el procedimiento. Mientras tanto, puedes utilizar otro método adecuado. Como se trata de un método anti-conceptivo permanente, debe estar absolutamente segura de que no quiere tener más hijos.

## ¿Dónde aprender más?

Puede ver este breve vídeo para obtener más información:  
Estos sitios web pueden resultarle útiles:

### Informe del NHS:

 [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)

- Elegir el anticonceptivo adecuado para usted
- Sexo y anti-concepción después del nacimiento

### Opciones de anti-concepción:

 [www.contraceptionchoices.org](http://www.contraceptionchoices.org)

