

NewMomHealth.com  
SaludMadre.com

# Métodos anticonceptivos

*luego del parto*



Guía sobre planificación  
familiar para *nuevas madres*



# *¡Felicitaciones* **por tu hermoso nuevo bebé!**

Ya sea que quieras más hijos o no, este libro es para ti.  
Aprende sobre métodos anticonceptivos, espaciamiento de  
nacimientos, sexo y relaciones para madres en postparto.



# *Cómo elegir* **un método anticonceptivo.**

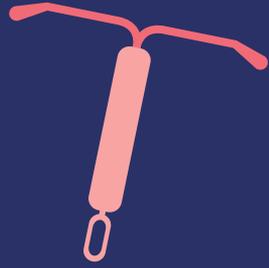
Existen buenas opciones anticonceptivas **para cada estilo de vida**. Habla con tu proveedor de cuidados de salud para tener más información sobre tus opciones y hacer un plan.



**Estoy orgullosa de ser madre de tres hijos,  
pero este ya es mi último bebé.**

Por eso estoy usando un DIU. Decidí usar el DIU mientras estaba embarazada y mi enfermera me ayudó a desarrollar un plan para obtener uno luego de que mi bebé naciera. El DIU es seguro para usarlo mientras estoy amamantando y evita que quede embarazada durante al menos cinco años. Además, con tres hijos, no tengo tiempo para recordar tomar una píldora o recibir una inyección. Si cambiara de opinión, es fácil de quitar.

*Valentina*



# DIU

## ¿Qué es?

**El DIU es una pequeña pieza de plástico en forma de T que se inserta en tu útero.**

- \* Puede requerir algo de planificación previa con tu médico para asegurarte de que puedas recibir el DIU.
- \* Una vez insertado, no debes hacer nada salvo verificar el hilo una vez al mes para asegurarte de que todo aún esté en el lugar correcto.
- \* El DIU ofrece de tres a diez años de protección, dependiendo del tipo.
- \* El DIU es uno de los métodos más efectivos, superior al 99%.
- \* Puede removerse en cualquier momento.

## ¿Podría el DIU lastimar a mis futuros bebés?

**NO.** Las historias de Internet sobre bebés que han nacido con DIU implantados en la piel no son ciertas. No existen casos confirmados de un bebé que haya nacido con un DIU implantado en ninguna parte.

## Tipos

**Hormonal** Un DIU de plástico que con el tiempo libera pequeñas cantidades de la hormona progesterona. Los DIU hormonales (como Mirena, Skyla, Kyleena y Liletta) pueden hacer que tu período sea menos intenso y en algunas mujeres, puede detenerlo por completo.

**Paragard** Un DIU de cobre que no tiene hormonas y puede durar hasta diez años. Tus períodos pueden permanecer iguales o ser más intensos con Paragard.



**Los métodos anticonceptivos mientras estoy amamantando, ¿podrían afectar mi leche?**

Es muy poco probable que los métodos anticonceptivos afecten tu leche, especialmente si esperas hasta que la lactancia esté bien encaminada para ti y para tu bebé. Definitivamente no debes comenzar con ningún método anticonceptivo que tenga estrógeno hasta unas 6 semanas después del parto para asegurarte de que tu suministro de leche esté bien establecido. Si la lactancia exclusiva es muy importante para ti, asegúrate de mencionárselo a tu proveedor de cuidados de salud cuando estén conversando sobre tu plan anticonceptivo.

## **Soy madre soltera y en casa estoy a cargo de todo. Ahora también me he hecho cargo de mi método anticonceptivo.**

Hablé con mi médico sobre todas mis opciones y elegí el implante. Me dijo que era una de las opciones más efectivas y que no debería pensar en métodos anticonceptivos durante tres años. Estoy tan ocupada que me ahorrará tiempo y estoy segura de que no quedaré embarazada por un descuido. Ahora, mi pequeñito me mantiene muy ocupada, pero me siento bien sabiendo que cuando conozca a un hombre que valga la pena, estaré lista.

Paula

Datos breves

# Implante



## ¿Qué es?

**El implante o Nexplanon es una varilla pequeña que se coloca debajo de tu piel en la parte superior del brazo y es prácticamente invisible.**

- \* Es un método anticonceptivo muy efectivo, superior al 99%.
- \* Una vez insertado, dura hasta tres años y puede quitarse fácilmente en cualquier momento.
- \* Es un método hormonal con progesterona.
- \* Es probable que tengas cambios en tus ciclos menstruales con el implante.

## **Nadie realmente me habló sobre los métodos anticonceptivos, por lo que no es una sorpresa haber quedado embarazada siendo joven.**

Ahora uso la inyección. Ir a la clínica cada tres meses vale la pena al saber que estoy cuidando de mi misma. Ahora mi hija mayor es una adolescente y vamos juntas. No me gusta pensar que esté teniendo relaciones sexuales, pero definitivamente no estoy lista para que quede embarazada. En lugar de seguir mis pasos como madre adolescente, está siguiendo mis pasos al médico y aprendiendo a cuidarse a sí misma.

*Carmen + Ana*

*Datos breves*



# Depo-Provera

## ¿Qué es?

**La inyección Depo-Provera o la inyección "Depo" es un método hormonal que utiliza progesterona que recibes cada tres meses.**

- \* Es muy efectiva si recibes tu inyección a tiempo. Las inyecciones atrasadas significa que no estás protegida.
- \* Tus períodos serán irregulares con Depo; algunas mujeres tienen más sangrado y la mayoría no tiene sus períodos.
- \* Algunas mujeres suben de peso con Depo, pero hacer ejercicio y alimentarse bien puede ayudar.



## El método anticonceptivo, ¿me hará engordar?

De todas las opciones de métodos anticonceptivos, solo Depo (la inyección) ha estado relacionado con la subida de peso. No todas las mujeres suben de peso con Depo, y algunas creen que suben con otros métodos. Si estás haciendo ejercicio y alimentándote bien, no tiene por qué ocurrirte.



## ¿Está bien si mi método anticonceptivo contiene estrógeno?

**Sí.** Sin embargo, debes evitar el estrógeno en tu método anticonceptivo si:

- \* Estás amamantando y tienes problemas para mantener tu suministro de leche.
- \* Tienes antecedentes de enfermedad cardíaca, infarto o derrame cerebral.
- \* Fumas y tienes más de 35 años.
- \* Tienes antecedentes de coágulos en tus piernas o pulmones, presión arterial alta u otros riesgos de salud.

**Estaba tan emocionada cuando me enteré que estaba embarazada por primera vez. Estaba muy feliz de saber que me convertiría en madre.**

Pero cuando me enteré que estaba nuevamente embarazada en mi visita de postparto, me sorprendí. No me malinterpreten, amo ser madre, pero no quiero más sorpresas. Mi novio y yo hablamos sobre qué íbamos a hacer para asegurarnos de que esto no nos vuelva a pasar. Elegimos el parche. Es fácil de usar y cada semana, cuando lo cambio, me hace bien saber que estoy protegida.

*Lucy*

*Datos breves*



## El parche

**¿Qué es?**

**El parche es una delgada lámina de plástico, como una curita, que libera hormonas.**

- \* El parche es fácil de utilizar y funciona como la píldora.
- \* Solo debes cambiar tu parche una vez a la semana.
- \* Es fácil verificar si tu parche está en su lugar y esto puede ayudarte a sentirte más segura de que estás protegida.
- \* El parche es un método hormonal que utiliza estrógeno y progesterona.
- \* El parche es muy efectivo, mientras se cambie todas las semanas. Es altamente efectivo si se utiliza correctamente.



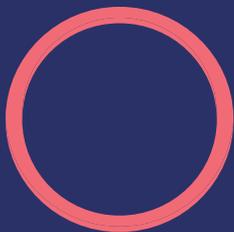
**Amamos a nuestros dos hijos,  
y me divierto mucho ahora que son un  
poquito más grandes.**

Es genial poder andar en bici al parque luego de la escuela. Están más independientes y eso hace que la vida en casa sea más fácil. No quiero volver a aquellos días cuando tenía a un recién nacido, por eso uso el anillo. Me siento cómoda tocando mi cuerpo, por eso colocármelo no me molesta en absoluto. Con el anillo, no tengo que pensar en un método anticonceptivo todos los días.

*Cristina*



*Datos breves*



# El anillo

¿Qué es?

**El anillo es una pequeña banda suave que tú misma insertas en tu vagina.**

- \* El anillo es altamente efectivo si se usa correctamente, pero debes recordar cambiarlo.
- \* Lo mantienes en su lugar durante 21 días (tres semanas) y luego lo quitas durante 7 días para que puedas tener tu período.
- \* El anillo es un método hormonal que utiliza estrógeno y progesterona.



¿Será difícil para mí volver a quedar embarazada si uso la píldora?

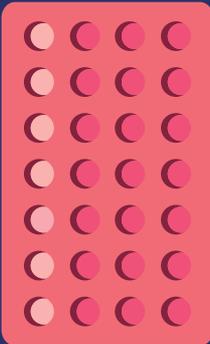
**NO.** La píldora no afecta tu habilidad para quedar embarazada luego de suspenderla. Tu fertilidad regresa muy rápidamente luego de dejar de tomarla.

# Vengo de una familia numerosa, y mi marido y yo queremos que mi hija tenga muchos hermanos y hermanas.

Pero sé que no es bueno para mi cuerpo ni para mi bebé tener hijos tan seguidos. Por eso uso la píldora. Cuando decida que es momento de volver a agrandar la familia, es fácil dejarla. Mi enfermera me dijo que podría quedar embarazada nuevamente de inmediato. Parte de ser una buena mamá también es cuidar de ti misma.

Michelle

Datos breves



## La píldora

### ¿Qué es?

**La píldora es un método hormonal, el tipo más común que contiene estrógeno y progesterona.**

- \* La minipíldora que solo contiene progestina está disponible para madres lactantes o que no pueden recibir estrógeno.
- \* Debes tomar la píldora todos los días en el mismo horario.
- \* Es altamente efectiva si se utiliza correctamente.
- \* ¿Te preocupa olvidar de tomarla? Explora otras opciones.

# Esterilización femenina

## ¿Qué es?

La esterilización femenina (comúnmente denominada “ligaduras de trompas”) consiste en bloquear o quitar tus trompas para evitar de forma permanente quedar embarazada.

## Inmediatamente después del parto:

- \* Si tienes un parto por cesárea, puedes someterte a una ligadura de trompas en el mismo momento. Es posible que tus trompas se corten y se aten o se quiten por completo. Habla con tu proveedor de cuidados prenatales antes del parto.
- \* Si tienes un parto vaginal, puedes someterte a la ligadura de trompas uno o dos días después. Tus trompas probablemente se corten y se aten. Habla con tu proveedor de cuidados prenatales antes del parto.

## En otro momento:

- \* Puedes someterte a una cirugía ambulatoria para ligarte las trompas. Es posible que tus trompas se corten, se aten o se quiten por completo. Habla con tu proveedor de cuidados de salud si esta pudiera ser una buena opción para ti.



**Mantener el ritmo con nuestros dos hijos es mucho trabajo. Hacer la cena, ayudarlos con la tarea, jugar al béisbol para niños y bailar nos mantiene a mí y a mi marido ocupados.**



# Vasectomía

## ¿Qué es?

**Una vasectomía es un procedimiento quirúrgico menor y seguro para los hombres que dura aproximadamente 30 minutos en el consultorio médico.**

- \* Una vasectomía no afectará la capacidad de un hombre de tener sexo o eyacular, simplemente evita que el espermatozoides se mezcle con sus fluidos.
- \* Los hombres no eliminan por completo todo el espermatozoides de su sistema hasta entre 10 y 20 eyaculaciones luego del procedimiento, pero una vez que el recuento de espermatozoides es cero, es considerado un método anticonceptivo muy efectivo. Esto puede tardar de dos a tres meses.

No podríamos estar más felices con nuestra pequeña familia y hemos decidido que no tendremos más hijos. Dado que no habrá más bebés en nuestro futuro, quise tener más información sobre las opciones anticonceptivas permanentes. Mi enfermera me dijo que hay grandes opciones tanto para hombres como para mujeres y que hay programas para ayudar con los costos.

Alejandra & José

## Luego de una vasectomía, ¿podré eyacular?

**Sí.** Una vasectomía no modifica las sensaciones del hombre, su habilidad para tener sexo ni eyacular. Una vasectomía evita que el espermatozoides se mezcle con sus fluidos antes de eyacular. Sin espermatozoides, no puede dejar embarazada a una mujer.

# ¿Cuál es el mejor método anticonceptivo para mí?

Las mujeres tienen muchas opciones de métodos anticonceptivos para elegir. Es importante encontrar la que mejor se ajuste a tu vida. Aquí compartimos algunas preguntas para comenzar. Saber las respuestas puede ayudarte a ti y a tu proveedor de cuidados de salud a trabajar juntos para encontrar el mejor plan anticonceptivo para ti.

- \* ¿Quieres tener más hijos?
- \* ¿Cuántos años quieres dejar entre un hijo y otro?  
*La recomendación es esperar por lo menos 18 meses entre los embarazos.*
- \* Si no quieres tener más hijos, ¿quieres un método anticonceptivo permanente?
- \* ¿Con qué frecuencia quieres tener que pensar en tu método anticonceptivo (a diario, semanalmente, mensualmente o más tiempo)?
- \* ¿Eres buena para recordar cosas o eres olvidadiza?
- \* ¿Quieres tener períodos menos intensos?
- \* ¿No te molestaría que tus períodos fueran menos intensos, se tornen impredecibles o permanezcan iguales?

## Costos de los métodos anticonceptivos

El costo es una parte importante al tomar una decisión sobre un plan anticonceptivo. Medicaid y la mayoría de los planes de los seguros ayudarán a cubrir el costo de los métodos anticonceptivos. ¿Sin seguro? Existen programas que pueden ayudarte a cubrir el costo. Analiza cuánto cuesta cada método por separado. Algunos métodos pueden costar más inicialmente, pero terminan siendo más accesibles con el paso del tiempo.

### ¿Eres olvidadiza?

**EN CASO AFIRMATIVO**, Puedes recibir recordatorios GRATUITOS para tu método anticonceptivo y citas médicas. Suscríbete para recibir recordatorios en [bedsider.org](https://bedsider.org) o enviando MyBC a 42411.

# Compara métodos anticonceptivos

Método	Efectividad	Protección contra ITS	Discreción
El DIU	★★★★★	⊖ (ninguna)	★★★★★
El implante	★★★★★	⊖ (ninguna)	★★★★★
Inyección Depo	★★★	⊖ (ninguna)	★★★★★
El anillo	★★★	⊖ (ninguna)	★★★★★
El parche	★★★	⊖ (ninguna)	★★
La píldora	★★★	⊖ (ninguna)	★★
Preservativos	★★	★★★★★	★★★★★
Esterilización	★★★★★	⊖ (ninguna)	★★★★★

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

Para obtener más información sobre los efectos secundarios y datos sobre el método a elección, habla con tu proveedor o visita: <http://bedsider.org/methods>.

Método	Costo	Cuánto durará	Costo a través del tiempo
El DIU	De \$0 a \$800 (costo una única vez)	De 3 a 10 años	Mirena (5 años) \$9/mes o \$108/año Paragard (10 años) \$6.67/mes o \$80/año
El implante	De \$0 a \$800 (costo una única vez)	3 años	\$13/mes o \$156/año
Inyección Depo	De \$0 a \$75 por inyección	3 meses	\$25/mes o \$300/año
El anillo	De \$0 a \$55 por mes	1 mes	Hasta \$55/mes o \$660/año
El parche	De \$0 a \$55 por mes	1 mes	Hasta \$55/mes o \$660/año
La píldora	De \$0 a \$25 por mes	1 mes	Hasta \$25/mes o \$300/año
Preservativos	\$1 por preservativo	Un solo uso	\$1 por cada relación sexual
Esterilización	De \$0 a \$1000	Permanente	Hasta \$1000 o \$8/mes
Anticonceptivo de emergencia	De \$0 a \$60	Un solo uso	De \$0 a \$60 por uso

Estos son los costos si los pagas de tu bolsillo. Tu seguro, Medicaid y los programas de asistencia deberían evitar que nunca pagues tanto por tu método anticonceptivo. Pídele a tu proveedor que te ayude con las opciones si el costo es un impedimento para ti.



# *¿Qué tan pronto* **es muy pronto?**

Las nuevas madres pueden quedar y  
quedan embarazadas antes de estar listas.

A close-up photograph of a woman with dark hair, seen in profile, looking down at a baby. The baby is wearing a dark-colored onesie with white stars. The background is softly blurred, suggesting a hospital or clinical setting. The overall mood is one of concern and care.

*¿Cómo nos pasó esto?*

*No me quedan demasiados días libres en el trabajo porque estuve de licencia por maternidad. ¿Qué significará esto para mi trabajo?*

*Tener al bebé antes de tiempo fue realmente aterrador. ¡Estoy tan preocupada por él!*

*¿La guardería será segura para un bebé que nació prematuro?*

*¿Cómo podré pagar guardería para dos?*

*¡Me siento tan abrumada!*

*How am I going to be here with my new baby and still take care of his brother the way that I need to?*

# Información sobre el espaciamiento de los nacimientos

## ¿Sabías que es importante espaciar tus embarazos?

Se recomienda dejar pasar por lo menos 18 meses entre el nacimiento de un bebé y quedar embarazada con el siguiente. Existen muchas razones por las cuales el espaciamiento de los nacimientos ayuda a una madre y a sus hijos a estar más sanos.

Los embarazos muy seguidos ponen a las madres y a los bebés en riesgo. Cuanto más cercanos sean tus embarazos, mayor será el riesgo.

Al esperar por lo menos 18 meses entre cada embarazo, le das tiempo a tu cuerpo para sanar y volver a la normalidad. Puedes disfrutar con tu hijo mayor y darle a tu nuevo bebé una mejor posibilidad de nacer a tiempo sin complicaciones.

### ¿Puedo quedar embarazada si tengo sexo durante mi período?

**Sí.** Aunque es poco probable que quedes embarazada. Sin embargo, el esperma puede vivir hasta cinco días dentro de una mujer, por lo que aún puedes quedar embarazada.

## Riesgos para la familia

- \* Más gastos y presión financiera.
- \* Aumentar el estrés en la relación de los padres.
- \* Los hermanos mayores tienen mayor riesgo de tener problemas de aprendizaje y de conducta.
- \* Mayor demanda para los padres al cuidar a más de un bebé.

## Riesgos para la madre

- \* Parto prematuro.
- \* Sangrado en el tercer trimestre.
- \* Ruptura uterina.
- \* Mayor riesgo de sufrir estrés y depresión postparto.

## Riesgos para el bebé

- \* Nacimiento prematuro.
- \* Bajo peso al nacer.
- \* Ser pequeño para su edad gestacional.
- \* Mayor riesgo de sufrir síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

# Puede pasarte

**Quedar embarazada de nuevo rápidamente. Compartimos algunos datos sobre qué tan pronto puede una mujer quedar embarazada luego de parir.**

- \* Puedes quedar embarazada tan pronto como a las tres semanas de haber tenido a tu bebé. Si no estás amamantando, comienza a utilizar un método anticonceptivo antes de volver a tener sexo nuevamente.
- \* Si estás amamantando parcialmente, te extraes leche o complementas a tu bebé con alimento o fórmula, puedes quedar embarazada dentro de las primeras seis semanas luego del parto. Deberías comenzar a utilizar un método anticonceptivo de cuatro a seis semanas después de haber tenido a tu bebé.
- \* Si estás amamantando completamente, tendrás protección contra el embarazo durante seis meses o hasta que regrese tu período.
- \* Es difícil tener “conciencia sobre tu fertilidad” o controlar tu ciclo mensual para saber cuándo podrías quedar embarazada, antes de que tu ciclo regrese a la normalidad. Cuando tu período regrese, contar los días en tu ciclo puede no ser confiable. Dale a tu cuerpo unos meses para volver a la normalidad.
- \* Los métodos temporales, como los preservativos, son una buena opción hasta que puedas comenzar con tu método anticonceptivo de preferencia. El anticonceptivo de emergencia como Plan B puede servir si no usaste protección.
- \* Una de cada 12 nuevas madres vuelven a quedar embarazadas en menos de seis meses luego del parto.

## ¿Sirve que el hombre se retire antes de eyacular?

**NO.** Es posible que no sepas que el hombre libera fluidos incluso antes de eyacular. El hombre puede liberar fluidos en todo momento mientras tiene sexo. Esto significa que puedes quedar embarazada incluso si se retira antes de eyacular.

# Jasmine en su revisión a las seis semanas con su enfermera, María.

¡Hola, Jasmine!  
¿Cómo están tú  
y tu bebé?



Estamos bien por ahora. Finalmente comienzo a descansar algo por las noches. Ha sido maravilloso tener un poco de privacidad con su padre.

¡Genial! ¿Entonces has estado sexualmente activa desde que nació tu bebé?



Bueno, sí, solo unas veces.

¿Con o sin protección?

Sin protección. Acabo de tener a mi bebé, por eso no estaba preocupada.

¿Ha regresado tu período?



Sí.

¿Quieres volver a quedar embarazada?

¡Oh, no! Acabo de tener a mi bebé y me mantiene ocupada.

Si no estás amamantando completamente y tu período ha regresado, puedes quedar embarazada.



¿En serio?

# Lynnette y Sophia hablan sobre lactancia y métodos anticonceptivos.

¿Cómo te ha ido con la lactancia?



Tenemos días buenos y malos, pero ambos estamos aprendiendo.

Una de mis cosas favoritas sobre amamantar es que estaba protegida de no quedar embarazada durante los primeros seis meses.



¿En serio? No hemos llegado a tanto aún. Quiero esperar a mi revisión de las seis semanas antes de volver a tener sexo para asegurarme de que todo está bien.

Yo también esperé a mi visita de postparto. Mi médico me dijo que tenía que estar segura de estar amamantando al 100% para que funcionara, sin fórmula.



Esa es otra gran razón para continuar, incluso si la lactancia se dificulta.

# La lactancia como método anticonceptivo

## Algunos datos sobre la lactancia como método anticonceptivo.

- \* La lactancia puede utilizarse como método anticonceptivo, pero solo si:
  - \* Amamantas a tu bebé por lo menos cada cuatro horas durante el día y por lo menos cada seis horas de noche.
  - \* Tu período no ha regresado.
  - \* Tu bebé tiene menos de seis meses.
- \* La lactancia es solo un método temporal y una vez que tu período regrese, podrás volver a quedar embarazada. Comienza con un método anticonceptivo a los seis meses o cuando regrese tu período.
- \* Comienza con tu método anticonceptivo tan pronto como comiences a complementar con fórmula o alimentos o si te extraes leche más de una vez al día en lugar de amamantar.
- \* Hay buenos métodos anticonceptivos para las mujeres lactantes. Puedes usar el DIU hormonal o un Paragard, Nexplanon, Depo-Provera, píldoras solo con progesterona, métodos de barrera como los preservativos masculinos o femeninos y métodos permanentes para mujeres o parejas que ya no quieren tener más hijos. Algunas mujeres lactantes usan métodos con estrógeno y progestina una vez que el suministro de leche se haya establecido, mientras otras sienten que producen menos leche con estos métodos.
- \* Habla con tu proveedor de cuidados de salud para tener más información sobre tus opciones y hacer un plan adecuado para ti.

### ¿Puedo quedar embarazada si estoy amamantando?

**Si.** La lactancia puede utilizarse como método anticonceptivo, pero solo si estás amamantando completamente (alrededor de seis veces al día y durante las noches). Si alimentas a tu bebé con más de un biberón de fórmula al día, podrías quedar embarazada. Luego de seis meses o una vez que tu período regrese, la lactancia ya no funciona como método anticonceptivo.



¿Puede un método anticonceptivo protegerme contra enfermedades de transmisión sexual (ETS)?

**Los preservativos**, al utilizarse de forma correcta, son el único método de planificación familiar que te protege contra ETS.

# Cómo aprovechar al máximo tus citas de postparto

**Algunas personas les da vergüenza hablar de sexo, pero tu proveedor de cuidados de salud probablemente haya escuchado de todo!**

Aquí compartimos algunos consejos para ayudarte a sentirte preparada para tus citas:

- \* **Prepárate:** ¿Te ha pasado entrar a tu cita y olvidarte todas las preguntas? No estás sola. Escribe tus preguntas y síntomas para conversar.
- \* **Prioriza:** Muchas clínicas de salud están ocupadas. Asegúrate de hacer las preguntas más importantes primero para que no te quedes sin tiempo.
- \* **Exprésate:** Es importante que puedas abrirte y ser honesta con tu proveedor de cuidados de salud. Es genial si arman un plan, pero si ese plan no se ajusta a tu estilo de vida, entonces no servirá para ti. Está bien si le dices a tu proveedor que no estás convencida con las sugerencias. Después de todo, necesitas seguir un plan que funcione para ti.
- \* **Escríbelo:** Tu proveedor puede mencionar mucha información durante una cita y puede ser difícil recordarlo todo. Si escribes los puntos importantes, será más fácil de recordarlo luego.
- \* **Recapitula:** Si tu proveedor dice algo que no comprendes o que te angustia, está bien detenerlo y pedirle que te lo explique de otro modo hasta que tenga sentido para ti.
- \* **Es privado:** Si hay algo que necesitas hablar, pero te da vergüenza mencionarlo, intenta decirle a tu proveedor que necesitas decirle algo “privado”. Así sabrá que tienes algo importante para decir y que debe escuchar.
- \* **Ve preparada:** Lleva la documentación de la licencia por maternidad para ausentarte en el trabajo o en la escuela para que puedas firmarla en tu cita.
- \* **Manos amigas:** Ve si algún familiar, amigo o tu pareja pueden cuidar a tu bebé o a tus hijos mayores o si pueden acompañarte a tu cita. Si alguien puede ayudarte con tu bebé, podrás prestarle atención al médico o proveedor de salud durante tu cita.

# El sexo y las relaciones luego de un nuevo bebé

Recuerda que puedes quedar embarazada si estás sexualmente activa antes de tu visita de postparto. Es importante que te sientas cómoda y lista para retomar el sexo. Habla con tu proveedor de cuidados de salud si tienes alguna inquietud.

## Razones por las cuales él podría no estar listo

- \* Cuidar a un nuevo bebé es un trabajo difícil. Es muy común que muchas parejas se sientan muy cansadas y que esto pueda disminuir su deseo sexual.
- \* Tener un bebé es una gran responsabilidad. Muchos hombres quieren ser buenos proveedores para su familia. Tener un nuevo bebé es algo costoso. Cuidar de su nueva familia puede ser estresante, por lo que es posible que el sexo no esté en su mente.
- \* Los padres primerizos se están ajustando a su nuevo rol como padres y a tu nuevo rol como madre. Aprenderá a verte como madre y como a la mujer que desea.

## Razones por las cuales ella podría no estar lista

- \* Muchas mujeres tienen menos interés en tener sexo luego de parir. Es completamente normal. Es posible que tengas sensibilidad y sequedad vaginal luego del parto y eso podría hacer que el sexo sea doloroso.
- \* Los nuevos padres suelen sentirse cansados porque están cuidando de su bebé. Esto puede reducir el deseo sexual de cualquiera.
- \* Muchas mujeres obtienen mucho contacto al cuidar de su bebé. Es posible que necesites algo de espacio.
- \* Muchas mujeres no se sienten tan sexis durante el período de postparto. Cambian tus sentimientos hacia tu propio cuerpo, porque el cuerpo posterior al parto es nuevo para ti.
- \* Es posible que acostumbrarte al rol de “madre” no se combine con sentirte sexy al principio.
- \* La tristeza postparto, la depresión postparto y sentirte muy preocupada pueden disminuir tu interés en el sexo. ¿Te sientes deprimida? Llama a tu proveedor de cuidados de salud en busca de ayuda.



# Consejos para hablar sobre sexo con tu pareja

Es normal que tanto los hombres como las mujeres se sientan diferentes en cuanto al sexo luego del nacimiento de un bebé. No te preocupes, podrás volver a como era antes. Hablar con tu pareja sobre cómo te sientes es un paso importante para llegar allí nuevamente. Aquí compartimos algunos consejos de comunicación:

- \* **Hazle saber a tu pareja que quieres hablar sobre tu vida sexual.** Encuentra el momento para que ambos puedan prestarle atención. Es difícil programar cuando acabas de ser padre, pero vale la pena encontrar el tiempo para tener esta conversación.
- \* **Explícale tus sentimientos a tu pareja.** Tus sentimientos son importantes. Intenta usar “Siento” en lugar de “Tú me haces sentir” al hablar de cómo te sientes.
- \* **Deja que tu pareja comparta sus sentimientos de forma honesta y escucha lo que tiene para decir.** Confiar en tu relación es una parte importante para volver a sentirse cómodos con el sexo nuevamente.
- \* **Intenta tener conversaciones en un lugar neutral.** Hablar fuera de la habitación puede ayudar a que la conversación sea menos estresante.
- \* **Trabaja para recuperar las relaciones sexuales.** Tiene sentido que luego del nacimiento de un bebé, tu vida sexual sea diferente. Ve despacio, tómate tu tiempo y asegúrate de que ambos estén cómodos con cada paso en el camino. Al no apurar a tu pareja, le estás demostrando que te importan sus sentimientos y tu relación.

## ¿Puedo quedar embarazada antes de que mi período regrese?

**Sí.** Es difícil saber luego de tener a tu bebé que tan rápido podrás volver a quedar embarazada. Tu ciclo podría comenzar y tú no saberlo. Las mujeres pueden quedar embarazadas antes de que sus períodos regresen. Algunas mujeres quedan embarazadas tan pronto como tres semanas después del parto. ¡Esto realmente sucede!



## Recursos

### **Bedsider.org**

Obtén información detallada sobre opciones de métodos anticonceptivos.

### **WIC**

El programa WIC en tu departamento de salud local tiene muchos programas que pueden ayudar a nuevas madres, incluso apoyo para la lactancia.

### **Text4baby**

Recibe mensajes gratuitos sobre tu embarazo y el desarrollo de tu bebé.

### **Educación y apoyo postparto**

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

Obtén información sobre cómo obtener ayuda y cómo acudir a grupos de apoyo postparto para madres locales.

### **Programa de planificación familiar de Medicaid Be Smart**

[www.ncdhhs.gov/dma/services/familyplanning.htm](http://www.ncdhhs.gov/dma/services/familyplanning.htm)

Tanto hombres como mujeres pueden ser elegibles para recibir ayuda para el costo de determinados métodos anticonceptivos.

# NewMomHealth.com SaludMadre.com



SCHOOL OF MEDICINE  
Pediatrics, Obstetrics and Gynecology

Collaborative for Maternal and Infant Health



Esta publicación fue creada en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Wake y el Consejo Asesor de Mothers Matter. Este material tiene fines meramente informativos y no constituye asesoramiento médico. Los fondos para el desarrollo y la impresión de esta publicación se recibieron a través de una subvención de una fundación privada.

Se imprimieron 70,000 copias de este documento público por un total de \$26,791 o \$ .3827 (5/18).