



UW Medicine

## Planificación familiar

*Pensando en el futuro*

### ¿Por qué pensar en planificación familiar en este momento?

Muchos padres nuevos nos dicen que no están pensando en la planificación familiar justo después de que nazca su bebé. Pero su proveedor de atención médica quiere asegurarse de que usted y su familia tengan un comienzo saludable en su nueva vida. Por eso su proveedor le preguntará acerca de sus planes para *planes de anticoncepción* (control de la natalidad) antes de que salga del hospital. La mayoría de los métodos anticonceptivos pueden iniciarse de manera segura casi inmediatamente.

Una razón para comenzar a usar anticonceptivos de inmediato se debe a los problemas que pueden ocurrir cuando una mujer queda embarazada demasiado pronto después de dar a luz. Estos problemas incluyen un mayor riesgo de:

- Parto prematuro
- Sangrado detrás de la placenta y otros problemas en el embarazo
- Bajo peso al nacer
- Defectos congénitos
- Problemas con las relaciones padre-hijo

Recomendamos esperar al menos 1 año entre embarazos para la mejor salud de las madres y sus bebés.



*Su nuevo bebé afectará sus planes para su familia.*

### ¿En qué consiste la planificación familiar?

El primer paso es pensar en lo que quiere para usted y su familia. Busque un momento para hablar con su pareja o parejas sexuales sobre el futuro.

Algunas cosas a tener en cuenta al planificar son:



*Hable con su pareja sobre el uso de 2 métodos anticonceptivos a la vez para aumentar su protección.*

- Su salud general y cuán pesados son sus períodos
- Con qué frecuencia tiene relaciones sexuales
- Su tamaño ideal de familia
- Protección contra infecciones de transmisión sexual

### **¿Qué método de control de natalidad es mejor?**

Los métodos de control de natalidad tienen diferentes tasas de éxito. Cuando escucha a alguien decir: "Los condones previenen el embarazo del 82% al 98% de las veces" significa que:

- Los condones previenen embarazos de 82 a 98 parejas de cada 100. El número más bajo (82%) dice qué tan exitosas fueron 100 parejas cuando usaron condones durante 1 año. El número más alto (98%) son las tasas de éxito esperadas para 100 parejas si usan condones de la manera correcta cada vez que tienen relaciones sexuales.
- Entre 2 y 18 parejas de cada 100 quedarán embarazadas si solo usan condones como anticonceptivos.

Por eso recomendamos usar **2 métodos anticonceptivos a la vez**. Hacer esto aumentará su protección. Por ejemplo:

Si una pareja usa **tanto** un método que tiene una tasa de prevención del 95% **como** un método que tiene una tasa de prevención del 90%, la tasa de prevención combinada es 99.5%. Eso significa que hay **solo 5 embarazos entre 1,000 parejas** que usaron ambos métodos anticonceptivos durante 1 año.

Aquí hay algunas preguntas para ayudarle a decidir qué método anticonceptivo usar:

### **¿Cuándo cree que deseará tener otro bebé? ¿O prefiere no tener más hijos?**

Hay diferentes métodos anticonceptivos para considerar, según lo que desee. Algunos son permanentes y otros pueden revertirse.

Muchos métodos reversibles son tan efectivos como las opciones permanentes. Estos métodos pueden ser una buena opción incluso si no planea quedar embarazada nuevamente.

#### ***Anticonceptivos reversibles***

Si usa anticonceptivos *reversibles*, puede dejar de usarlos y volver a sus posibilidades naturales de quedar embarazada. Algunos métodos anticonceptivos reversibles son:



Hable con su proveedor sobre el mejor tipo de anticonceptivo para usted y su salud.

- Dispositivo intrauterino (IUD)
- Implante (Nexplanon)
- Inyección (Depo-Provera)
- Condomes masculinos y femeninos
- Diafragmas
- Píldora de la mañana siguiente
- Anticonceptivos orales (la píldora)
- Anillo vaginal (NuvaRing)
- Parche transdérmico (Ortho Evra)
- Métodos naturales de planificación familiar (conciencia de la fertilidad)
- Espermicidas

### ***Anticonceptivos permanentes***

Las personas que quieren *control de natalidad permanente* han decidido que **no** quieren tener más hijos. Las cirugías de *esterilización* funcionan bien para prevenir el embarazo por el resto de su vida.

- Para mujeres. Tanto una *ligadura de trompas* como una *oclusión tubárica histeroscópica (Essure)* previenen que los óvulos lleguen al útero.
- Para hombres. Una *vasectomía* evita que las espermias se liberen durante la eyaculación.

La vasectomía suele ser más segura y más efectiva que la ligadura de trompas.

### **¿Cómo maneja usted los efectos secundarios de los anticonceptivos? ¿Qué pasa si cierto método la enferma?**

Hay muchas formas de prevenir el embarazo. Su proveedor puede ayudarle a encontrar un método seguro que funcione para usted, con la menor cantidad de efectos secundarios. Muchos métodos de anticonceptivos también tienen efectos útiles, como períodos más ligeros o menos calambres con los períodos.

Si fuma o tiene presión arterial alta, migrañas o antecedentes de coágulos sanguíneos:

- Es posible que no sea seguro usar un método anticonceptivo que contenga estrógenos.
- Hable con su proveedor. Infórmeles sobre cualquier problema de salud que tenga y cualquier medicamento que ya toma.

Si está amamantando:

- Los métodos anticonceptivos que contienen la hormona *estrógeno* pueden disminuir la producción de leche materna. La mayoría de las píldoras anticonceptivas, el parche y el anillo vaginal contienen

estrógeno. Una vez que la lactancia materna va bien, la mayoría de las mujeres descubren que los anticonceptivos que contienen estrógeno no afectan su suministro de leche.

Los médicos creen que es seguro usar métodos anticonceptivos que contienen la hormona *progesterona* cuando está amamantando. Estos incluyen la minipildora, Nexplanon y Depo Provera. La pequeña cantidad de progesterona que ingresa a la leche materna de estos productos no parece ser un problema para los bebés.

Existen muy pocos estudios sobre cómo la progesterona afecta el suministro de leche. Pero la mayoría de los informes dicen que la progesterona no afecta la producción de leche. Para obtener más información, visite <https://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>.

- Cualquier tipo de dispositivo intrauterino (IUD) se considera seguro para el uso durante la lactancia.
- Si le preocupan sus niveles de leche materna, hable con su médico sobre cuándo comenzar a usar su método anticonceptivo.

### ¿Qué tan fácil es para usted usar su anticonceptivo?

Un método anticonceptivo que sea fácil para una persona podría ser demasiado complicado para otra. Puede ser difícil recordar tomar una pildora todos los días o usar condones cada vez que tenga relaciones sexuales.

Hay algunos tipos de anticonceptivos en los que no tiene que recordar con mucha frecuencia. Estos se llaman **anticonceptivos reversibles altamente efectivos** (*anticonceptivo reversible de acción prolongada*, o LARC).

LARC es la forma más efectiva de anticonceptivo reversible. Las mujeres que usan LARC tienen mucho menos probabilidades de tener un embarazo no planeado que aquellas que usan otras formas de anticonceptivos reversibles.

Los métodos LARC se pueden eliminar *en cualquier momento* si decide que desea quedar embarazada o si desea cambiar a un método anticonceptivo diferente. Entre ellos, se incluyen:

- **Dispositivos intrauterinos (IUD).** Estos funcionan durante varios años, dependiendo del tipo que elija:
  - *IUD hormonales* (Skyla, Kyleena, Mirena, Liletta) duran entre 3 y 7 años según el tipo. Contienen una pequeña cantidad de progesterona, lo que hace que sus períodos sean más ligeros.
  - *IUD de cobre* (Paragard) es el único IUD que no contiene hormonas. Estos IUD duran hasta 12 años.

- **Implante (Nexplanon)** Este implante dura 5 años. El fabricante aconseja insertar Nexplanon 4 semanas después del parto, pero a menudo se inserta mientras aún está en el hospital. Hable con su médico acerca de este producto y visite la página de "Preguntas y respuestas" en el sitio web de Nexplanon:  
*<https://nexplanon.com/questions>*.

Nexplanon contiene la hormona etonogestrel. Una pequeña cantidad de esta hormona pasará a la leche materna. Un estudio de 3 años no encontró ningún efecto sobre el crecimiento y el desarrollo de niños cuyas madres tenían el implante Nexplanon.

### **¿Necesitarotección contra infecciones de transmisión sexual (ITS) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH)?**

Durante el sexo, *métodos de barrera* como los condones masculinos y femeninos ofrecen la mejor protección contra estas enfermedades. Independientemente de lo que elija como método anticonceptivo preferido, debe usar el condón masculino o femenino para protegerse contra las ITS y el VIH.

### **Elija el método anticonceptivo que usará**

La mejor manera de prevenir un embarazo no planificado es elegir un método anticonceptivo que use **de la manera correcta cada vez** que tenga relaciones. Para muchas mujeres, los métodos más fáciles de usar son los métodos LARC, como el IUD y el implante (Nexplanon).

Hay que destacar que:

- **La mitad de los embarazos en los Estados Unidos no son planificados.**
- **La mitad de los embarazos no planificados en este país ocurren en mujeres que usan anticonceptivos.**

### **La verdad sobre cómo prevenir el embarazo**

Estas declaraciones **son verdaderas**:

- Por lo general, el tiempo durante su período es un momento seguro para tener relaciones sexuales, pero usted **puede** quedar embarazada durante este tiempo.
- El sexo sin protección "solo una vez" **puede** dejarla embarazada.
- Orinar después de las relaciones sexuales **no** previene el embarazo. Pero puede ayudar a prevenir infecciones del tracto urinario.



*La mitad de los embarazos no planificados en este país ocurren en mujeres que usan anticonceptivos*



Asegúrese de que tanto usted como su pareja sepan cómo cuidar y usar condones.

- *Duchas vaginales* (enjuagar la vagina), polvos, desodorantes y otros productos de higiene femenina **no** previenen el embarazo. Tampoco tienen ningún beneficio para la salud. De hecho, pueden aumentar su riesgo de ciertas infecciones vaginales.
- Usted **no** necesita tener un orgasmo para quedar embarazada.
- Usted **no** es demasiado mayor para quedar embarazada, a menos que haya pasado por la menopausia (natural o quirúrgica).
- Usted **puede** quedar embarazada mientras amamanta.
- Usted **puede** quedar embarazada poco después de dar a luz, incluso antes de que regrese su período.
- Muchas personas que son "infértiles" pueden quedar embarazadas.

## Elección de tener hijos

Cuando toma decisiones basadas en información real, aumenta sus posibilidades de tener la cantidad de hijos que desea, cuando quiere tenerlos. Usar el método anticonceptivo de la manera correcta toma tiempo, pero la mayoría está de acuerdo en que es mucho más fácil comprometerse con el método anticonceptivo que tratar un embarazo no planificado.

## Para obtener más información:

El Departamento de Salud del Estado de Washington tiene un folleto titulado "Control de la natalidad: Elegir el método adecuado para usted". Explica:

- 14 métodos anticonceptivos utilizados con mayor frecuencia y cómo funcionan
- Cuándo se utiliza
- Cómo obtenerlo
- Las ventajas y desventajas
- Los efectos secundarios conocidos

El folleto está en línea en inglés y español:

- **Inglés:** [http://here.doh.wa.gov/materials/birth-control-choosing-the-method-thats-right-for-you/14\\_BCmethods\\_E12L.pdf](http://here.doh.wa.gov/materials/birth-control-choosing-the-method-thats-right-for-you/14_BCmethods_E12L.pdf)
- **Español:** [http://here.doh.wa.gov/materials/birth-control-choosing-the-method-thats-right-for-you/14\\_BCmethods\\_S12L.pdf](http://here.doh.wa.gov/materials/birth-control-choosing-the-method-thats-right-for-you/14_BCmethods_S12L.pdf)

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre planificación familiar, consulte a su proveedor de atención médica en su próxima visita o mientras esté en el hospital.

**Ahora, regrese a la página 1 de este manual y marque la casilla para que sus enfermeras sepan que ha leído este capítulo.**

## Planning Your Family

*Thinking about the future*

### Why think about family planning right now?

Many new parents tell us they are not thinking about family planning right after their baby is born. But your healthcare provider wants to make sure you and your family have a healthy start to your new life. This is why your provider will ask you about your plans for *contraception* (birth control) before you leave the hospital. Most types of birth control can be safely started right away.

One reason to start using birth control right away is that problems can occur when a woman becomes pregnant too soon after giving birth. These problems include a higher risk of:

- Premature birth
- Bleeding behind placenta and other problems in pregnancy
- Low birth weight
- Birth defects
- Problems with parent-child relationships

**We advise waiting at least 1 year between pregnancies for best health of mothers and their babies.**

### What does family planning involve?

The first step is to think about what you want for yourself and your family. Find time to talk with your sexual partner or partners about the future.



*Your new baby will affect your plans for your family.*



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

Some things to keep in mind as you plan are:

- Your overall health and how heavy your periods are
- How often you have sex
- Your ideal family size
- Protection against the spread of sexually transmitted infections

### **Which form of birth control is best?**

Birth control methods have different success rates. When you hear someone say, “Condoms prevent pregnancy 82% to 98% of the time,” it means that:

- Condoms prevent pregnancies for 82 to 98 couples out of 100. The lower number (82%) tells how successful 100 couples were when using condoms for 1 year. The higher number (98%) is the expected success rates for 100 couples if they use condoms the right way every time they have sex.

- **Between 2 and 18 couples out of 100 will become pregnant if they use only condoms for birth control.**

This is why we advise using **2 birth control methods at a time**. Doing this will increase your protection. For example:

If a couple uses **both** a method that has a 95% prevention rate **and** a method that has a 90% prevention rate, the combined prevention rate is 99.5%. That means there are **only 5 pregnancies among 1,000 couples** who used both birth control methods for 1 year.

Here are some questions to help you decide which method of birth control to use:

### **When do you think you will want to have another baby? Or do you prefer not to have any more children?**

There are different birth control methods to think about, depending on what you want. Some are permanent, and some can be reversed.

Many reversible methods are just as effective as permanent options. These methods may be a good option even if you do not plan to get pregnant again.





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

### **Reversible Birth Control**

If you use *reversible* birth control, you can stop using them and return to your natural chances of becoming pregnant. Some reversible birth control methods are:

- Intrauterine device (IUD)
- Implant (Nexplanon)
- Injection (Depo-Provera)
- Male and female condoms
- Diaphragms
- “Morning after” pill
- Oral contraceptives (the Pill)
- Vaginal ring (NuvaRing)
- Transdermal patch (Ortho Evra)
- Natural family planning (fertility awareness) methods
- Spermicides

### **Permanent Birth Control**

People who want *permanent* birth control have decided they do **not** want to have more children. *Sterilization* surgeries work well to prevent pregnancy for the rest of your life.

- For females: Both a *tubal ligation* and a *hysteroscopic tubal occlusion (Essure)* prevent eggs from reaching the uterus.
- For males: A *vasectomy* prevents sperm from being released during ejaculation.

Vasectomy is usually safer and more effective than tubal ligation.

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

There are many ways to prevent pregnancy. Your provider can help you find a safe method that works for you, with the least amount of side effects. Many types of birth control also have helpful effects, such as lighter periods or less cramping with periods.

### **If you smoke or have high blood pressure, migraines, or a history of blood clots:**

- It may not be safe for you to use birth control that contains estrogen.
- Talk with your provider. Tell them about any health issues you have and any medicines you already take.

### **If you are breastfeeding:**

- Birth control methods that contain the hormone *estrogen* may decrease your breast milk. Most birth control pills, the patch, and

the vaginal ring contain estrogen. Once breastfeeding is going well, most women find that birth control that contains estrogen does not affect their milk supply.

Doctors believe it is safe to use birth control methods that contain the hormone *progesterone* when you are breastfeeding. These include the mini-pill, Nexplanon, and Depo Provera. The tiny amount of progesterone that enters breast milk from these products does not seem to be a problem for babies.

There are very few studies about how progesterone affects milk supply. But, most reports say that progesterone does not affect milk production. To learn more, visit <https://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>.

- Any type of *intrauterine device* (IUD) is considered safe while you are breastfeeding.
- If you are concerned about your breast milk levels, talk with your doctor about when to start your birth control method.

### **How easy is it for you to use your birth control?**

A birth control method that is easy for one person might be too involved for another. It can be hard to remember to take a pill every day, or to use condoms every time you have sex.

There are some types of birth control that you don't have to think about very often. These are called **highly effective reversible contraception** (*long-acting reversible contraception*, or LARC).

LARC is the most effective form of reversible contraception. Women who use LARC are much less likely to have an unplanned pregnancy than those who use other forms of reversible contraception.

LARC methods can be removed *at any time* if you decide that you want to get pregnant, or want to switch to a different form of birth control. They include:

- **Intrauterine devices (IUDs)**. These work for several years, depending on which type you choose:
  - *Hormonal IUDs* (Skyla, Kyleena, Mirena, Liletta) last between 3 and 7 years depending on the type. They contain a small amount of progesterone, which makes your periods lighter.
  - *Copper IUD* (Paragard) is the only IUD that does not contain hormones. These IUDs last for up to 12 years.

- **Implant (Nexplanon).** This implant lasts for 5 years. The manufacturer advises inserting Nexplanon 4 weeks after giving birth, but it is often inserted while you are still in the hospital. Talk with your doctor about this product, and visit the “Questions and Answers” page on the Nexplanon website: <https://nexplanon.com/questions>.

Nexplanon contains the hormone etonogestrel. A small amount of this hormone will pass into your breast milk. A 3-year study did not find any effects on the growth and development of children whose mothers had the Nexplanon implant.

### **Do you need protection from *sexually transmitted infections (STIs)* and the *human immunodeficiency virus (HIV)*?**

During sex, *barrier methods* such as male and female condoms offer the best protection from these diseases. Whatever you choose as your preferred method of birth control, you must still use the male or female condom to protect yourself against STIs and HIV.

### **Choose Birth Control That You Will Use**

The best way to prevent an unplanned pregnancy is to pick a method of birth control that you will use **the right way every time**. For many women, the easiest methods to use are LARC methods such as the IUD and implant (Nexplanon).

Remember that:

- **Half of pregnancies in the U.S. are unplanned.**
- **Half of the unplanned pregnancies in this country occur in women who are using birth control**

### **The Truth About How to Prevent Pregnancy**

These statements **are true**:

- Usually the time during your period is a safe time to have sexual intercourse – but you **can** still get pregnant during this time.
- Unprotected sex “just one time” **can** make you pregnant.
- Urinating after sexual intercourse does **not** prevent pregnancy. But, it can help prevent urinary tract infections.
- *Douching* (rinsing your vagina), powders, deodorants, and other feminine hygiene products do **not** prevent pregnancy. They also



*Half of all pregnancies in the U.S. occur in women who are using birth control.*



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

do not have any health benefits. In fact, they can increase your risk of certain vaginal infections.

- You do **not** need to have an orgasm to get pregnant.
- You are **not** too old to get pregnant, unless you have gone through menopause (natural or surgical).
- You **can** get pregnant while breastfeeding.
- You **can** get pregnant soon after giving birth, even before your periods return.
- Many people who are “infertile” can still get pregnant.

## 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, when you want to have them. Using birth control the right way takes some time – but most agree that it is much easier to make the commitment to birth control than it is to deal with an unplanned pregnancy.

## To Learn More

Washington State Department of Health has a brochure called “Birth Control: Choosing the method that’s right for you.” It explains:

- 14 birth control methods used most often and how they work
- When to use it
- How to get it
- Positives and negatives
- Known side effects

The brochure is online in English and Spanish:

- **English:** [http://here.doh.wa.gov/materials/birth-control-choosing-the-method-thats-right-for-you/14\\_BCmethods\\_E12L.pdf](http://here.doh.wa.gov/materials/birth-control-choosing-the-method-thats-right-for-you/14_BCmethods_E12L.pdf)
- **Spanish:** [http://here.doh.wa.gov/materials/birth-control-choosing-the-method-thats-right-for-you/14\\_BCmethods\\_S12L.pdf](http://here.doh.wa.gov/materials/birth-control-choosing-the-method-thats-right-for-you/14_BCmethods_S12L.pdf)

### Questions?

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

**Now, please go back to the Table of Contents in this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.**