



Cómo cuidarse después del parto

Lo que necesita saber sobre los métodos anticonceptivos



Puede parecer extraño pensar en un método anticonceptivo mientras aún se está preparando para el nacimiento de su bebé. Sin embargo, si no usa un método anticonceptivo es posible quedar embarazada muy pronto después de tener un bebé. Ya sea que desee tener otro hijo o no, es importante tener un plan establecido, que puede incluir un método anticonceptivo, para evitar un embarazo no planificado.

Opciones de métodos anticonceptivos

Existen muchas opciones de métodos anticonceptivos y todos son seguros para usar después del embarazo. Pero no todos pueden comenzar a usarse inmediatamente después del parto, como los parches, los anillos y las píldoras anticonceptivas. Por otro lado, los anticonceptivos reversibles de acción prolongada (long-acting reversible contraceptives, LARC) pueden usarse inmediatamente después de tener a su bebé. Los LARC también son una excelente opción si no le interesan las píldoras o no quiere preocuparse por cometer un error en su uso.

Los métodos LARC* son muy eficaces e incluyen los siguientes:

Anticonceptivos intrauterinos (DIU)

- Son pequeños dispositivos en forma de T que se colocan en el útero para evitar el embarazo.
- Duran hasta 7 años y tienen una eficacia del 99.9% para evitar el embarazo.
- No requieren mantenimiento y se pueden retirar en cualquier momento.
- Ejemplo: Mirena

Implantes

- Son unas varillas de plástico delgadas del tamaño de un fósforo que se insertan debajo de la piel de la parte superior del brazo.
- Duran hasta 5 años y tienen una eficacia del 99% para evitar el embarazo.
- No requieren mantenimiento y se pueden retirar en cualquier momento.
- Ejemplo: Nexplanon

Hable con su médico de cabecera u obstetra/ginecólogo sobre la opción adecuada para usted. Si planea tener más de 1 hijo, su médico de cabecera (primary care provider, PCP) también puede ayudarle a determinar el tiempo de espera adecuado entre sus hijos.

Cómo cuidarse después del parto

Usted tiene apoyo

Obtener el asesoramiento y la atención médica adecuados antes, durante y después del embarazo puede ayudar a prevenir cualquier problema grave relacionado con el embarazo que pudiera ocurrir. Hable con su médico de cabecera u obstetra/ginecólogo si tiene alguna pregunta o inquietud. O bien, el siguiente recurso está disponible para ayudarle a obtener la atención que necesita, cuando la necesita.

Recursos de apoyo

Healthy First Steps®.

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, usted tiene acceso a este programa especial que la ayuda durante y después del embarazo.

Para inscribirse, visite

[UHCHealthyFirstSteps.com](https://www.uhc.com/healthyfirststeps)

O llame al **1-800-599-5985**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

¿Tiene preguntas? Estamos aquí para ayudarle.

Llame en forma gratuita a Servicios para Miembros al **1-866-270-5785**, TTY 711

De 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

myuhc.com/communityplan



*Los métodos LARC no protegen contra las infecciones de transmisión sexual. Para protegerse contra las infecciones de transmisión sexual, use también un condón durante las relaciones sexuales.

© 2021 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.

956-CST32412A 9/21