



# Your Recovery - Bouncing Back After Childbirth



*Grow healthy. Stay healthy.™*

## 👶 Your First Weeks at Home

Feeling a little nervous? Very excited? A bit overwhelmed? These are normal feelings when you bring your baby home from the hospital. You also may be feeling tired or sore. Your hormones may be leaving you feeling a bit up and down.

When you first come home from the hospital, you may not know the right way to care for



your baby. You will feel more capable and confident as you get more comfortable with your newborn.

It is normal for new babies to cry for 1 to 5

hours a day. Sometimes it is hard to calm a baby down. The good news is that crying most often goes down after the first few weeks.

Remember - it is **never** okay to shake a baby.

*Even one shake can cause brain damage or death.*

If you feel you are losing your temper, calmly put your baby down. Call family or friends and say you need a break. Go for a walk, read a magazine, or watch TV until you feel ready.

## 👶 Bouncing Back From Vaginal Delivery

### *At Home, you may:*

- Feel tired.
- Have cramps for 7 days or longer as your womb shrinks back to its normal size.
- Have bleeding and discharge from your vagina for a few weeks.
- Get sore and swollen breasts as they fill with milk.
- Have a sore bottom, painful piles (hemorrhoids), and trouble peeing or having a bowel movement.
- Feel moody, sad, or blue for a few weeks.



### *After a Vaginal Birth:*

**Don't** douche, use a tampon, have sex, drive, or exercise until your doctor tells you it is okay.

*It takes time to recover from giving birth!*



## 👶 Bouncing Back From C-Section

### *At Home, you may:*

- Feel tired.
- Have cramps for 7 days or longer as your womb shrinks back to its normal size.
- Feel some soreness, numbness, and itching around your scar.
- Have sore and swollen breasts as they fill with milk.
- Feel moody, sad, or blue for a few weeks.
- Have bleeding and discharge for a few weeks.

### *After a C-Section:*

- Hold your belly when you sneeze or cough.
- Use pillows for extra support while feeding your baby.
- Try not to go up and down stairs a lot.
- Ask your doctor when you can shower.
- **Don't** lift anything heavier than your baby.
- **Don't** do a lot of housework. Ask others to help you.
- **Don't** spend too much time in bed or on the couch. Gentle moving will help you heal more quickly.

*It takes 4 to 6 weeks longer to recover from a C-Section than from a vaginal delivery.*

*Try to be patient!*



## 👶 Ways to Feel Better

*You can feel better! Try these ways to deal with common problems.*

## 👶 Sore Bottom

- Use a cold pack.
- Take a sitz bath. This means soaking in a small, shallow plastic tub in warm water.
- Use cotton balls or pads soaked in witch hazel. You can buy witch hazel at a drug store.
- Wash your bottom several times a day with a spray bottle or peri-bottle given to you in the hospital.
- Soothe piles (hemorrhoids) with over-the-counter ointments or creams.
- Take pain medicine as needed.



## 👶 Feeling Very Tired

- Get as much rest as you can.
- Focus on the things you need to do, and let the other stuff wait.
- Try to nap, eat, sleep, and shower when your baby is napping.
- Eat a healthy diet, and drink plenty of fluids.
- Keep taking your vitamins.
- Limit visitors.
- Ask family and friends for help.

They can:

- Bring over a meal.
- Do a load of laundry.
- Wash the dishes.
- Clean up the kitchen.
- Take care of your baby.



*If you get really tired, ask a family member or friend to stay the night. They can get up and feed your baby a bottle of breast milk or formula. That way, you can catch up on much needed sleep!*

## 👶 Sore Breasts (If Not Breastfeeding)

- Wear a firm bra that supports your breasts.
- Use cold packs for 1 to 5 days until your milk stops coming in.

## 👶 If You Breastfeed Your Baby

### 👶 How Often Should You Breastfeed?

Breastfeed any time your baby seems hungry. You do not need to wait for crying. Babies often need to nurse 8 to 12 times each day for the first week or two. If your baby is very sleepy, you will need to wake them up at least every 4 hours to nurse.

### 👶 To show they are ready to nurse, babies may:

- Wake up and fuss.
- Move their head around to find your breast (rooting).
- Suck on their hands or smack their lips.

### 👶 How Long Should You Breastfeed?

Each mother will decide how long to breastfeed. The AAP (American Academy of Pediatrics) suggests:

- Moms who don't have health problems should give their baby only breast milk for the baby's first six months of life.
- Moms should try to breastfeed for the first 12 months of life because it's good for both mother and baby.



## 👶 How to Take Care of Sore Breasts

- Make sure your baby latches on and gets enough breast tissue in his or her mouth. Also, if the baby is not making a tight seal, your nipples can get sore or cracked.
- Place cold packs or a package of frozen peas on your breasts between feedings if they feel too full of milk.
- Take mild pain medicine like acetaminophen (Tylenol®).
- Apply some cream with lanolin in it after nursing. This can keep your nipples from drying or cracking. *Only use creams or medicines your doctor tells you to use.*
- Wear a supportive bra. Make sure it's not too tight.
- Try your best to relax when you are feeding so the milk will come easily. Take some deep breaths and drop your shoulders.
- Let your baby suck for as long as the sucking is strong. But if the baby starts to doze or just nibble, stop the feed. Put your finger in your baby's mouth alongside your nipple to get your baby to let go. *Don't just pull your baby off.*
- Rinse your nipples with clear water after nursing. Don't use soap. Leave your bra off or open so your nipples can air dry for a short time.

## 👶 How to Keep Your Breasts From Getting Too Full

- Feed your baby whenever he or she is hungry. This is called feeding on demand.

- Make sure your baby nurses on each breast each time he or she feeds.
- Release or express a little milk if your breast feels too full for the baby to latch on. Gently squeeze the areola—the darkish area around your nipple.
- Take a hot shower or put on a heating pad before feeding to help you release your milk.

## 👶 Get Help With Breastfeeding

- Call your baby's doctor.
- Call a lactation consultant.
- Call WIC. That's short for Women, Infants and Children Program. Call your local health department and ask for the WIC office. Or ask your OB or nurse for the WIC number.

## 👶 Baby Blues

*Most new moms get the baby blues. Here are some ways to feel better:*

- Get as much rest as you can.
- Accept help from family and friends.
- Talk with other new mothers.



*Remember that postpartum blues are very common and can happen to anyone. There is nothing you did wrong. Most likely you will start feeling better in no time.*

## 👶 When the Baby Blues Last- Postpartum Depression

Sometimes a woman can become very depressed after she gives birth. This health problem is called postpartum depression.

## 👶 Signs of Postpartum Depression

*If you have postpartum depression, you may:*

- Feel very sad, “down,” or depressed.
- Have trouble sleeping (even when the baby is asleep or when others are caring for the infant).
- Lose interest in things that you used to enjoy.
- Feel guilty.
- Lose energy.
- Have trouble keeping focus.
- Change your eating habits.
- Not take care of yourself or your baby.
- Think about harming yourself or others.

*If you have any of these signs,  
call your doctor. Don't let  
these feelings go on for a long time.*

## 👶 Getting Help

Know that you are not alone - other women get depressed after they have a baby. Some women find that talking to a counselor can help. Others use medicine for a little while to help the depression lift.

You may feel like this low feeling will never go away. It is good to know that this type of depression can be treated with great results. There is help!

## 👶 Seeing Your OB After You Give Birth

You will need to see your doctor for a follow-up visit about **4 to 6 weeks after you give birth.**

Write this date on your calendar to remind yourself of this most needed visit. Your doctor will check to see how you are doing after giving birth. Be sure to get all your questions answered. And feel free to share any problems or concerns with your doctor. You will also get a blood sugar test if you had diabetes while you were pregnant. If you did not have a Pap smear during your pregnancy or if you need a repeat Pap smear, make sure your doctor does this.

## 👶 Birth Control Methods

It is best to wait at least 9-18 months before getting pregnant again. Learn about safe forms of birth control that work. Meet with your doctor to go over types that will work best for you and your lifestyle. There have been lots of changes to birth control in the past few years. Get the straight facts here!

## 👶 Condoms

Condoms work well to stop the spread of STDs like HIV. So if you have been with other people or you think your partner has been with other people, tell your partner to use a condom each time you have sex. Condoms don't work as well as some other forms of birth control to keep you from getting pregnant.

*The condom should be used at the same  
time as another form of birth control.*

## Birth Control Pills

The pill is also called an oral contraceptive because you take it by mouth. The pill has been around a long time. Today's pills are much safer than ones used many years ago. They work well to keep you from getting pregnant when you take them the right way.

There are some birth control pills that make you have a period every three months. Ask your doctor about this type.

*For best results get into the habit of taking the pill every day at the same time.*

## The IUD

The IUD is short for intrauterine device. It is a small T-shaped plastic device that your doctor slides up into your womb. It is a very safe form of birth control. The IUD is a good choice if you don't plan to have a child again for several years. When you are ready to be pregnant again, it is removed.

Each IUD has a small string attached. This lies in your vagina. It is not in the way when you have sex. The string is there so that you and your doctor know the IUD is safely in place.

### *Two Types of IUD*

ParaGard® is a plastic device with a copper wire wrapping. It can be used for 12 years. At first your periods may be heavier while using it.

Mirena® has hormones in it. It can be used for 5

years. Your periods may be lighter and easier. They may even go away.

## Vaginal Ring (NuvaRing®)

This flexible, plastic ring sits in your vagina. It contains a small amount of hormones, both estrogen and progesterone. The ring stays in place for 3 or 4 weeks and then is removed. You put it in and remove it yourself.

- Some women find their periods become very light or go away.
- You will not feel the ring when you have sex.
- NuvaRing® does not cause you to gain weight.

## Depo-Provera® -- A Contraceptive You Get by a Shot

You can get a shot of the hormone progesterone once every 3 months. This hormone tells your body not to ovulate. The most common type of injection is called Depo-Provera®.

- Some women gain 5 or 6 pounds each year they use this method. Staying active and eating right can keep that weight off.
- You may not get your period 3 to 6 months after you stop taking it.
- This is a good method to think about right after you have your baby. You are protected from getting pregnant for 3 months with just one shot.

*Make sure you show up at your doctor's office to get your shots.*

## 👩 IMPLANON™ - Birth Control Placed Under the Skin of Your Upper Arm

IMPLANON™ is a small rod that contains medicine. Getting IMPLANON™ into your upper arm does not hurt, although you may feel a slight tugging feeling. Your doctor must be certified by the makers of IMPLANON™ to be able to give it to you.

IMPLANON™ works for 3 years. After 3 years, it is easily removed. If you want, you can have a new one placed in your other arm.

- You will return to your regular cycle quickly after IMPLANON™ is removed.
- Some women get headaches or acne.
- Some women gain weight.

## 👩 Talk with Your Doctor about the Best Choice for You

Remember—no form of birth control is perfect. There is always a small chance that you can get pregnant while using birth control. But using birth control makes it much more likely that you can choose when you want to become a mom again.

## 👩 Certain that you have finished having children?

Some women choose to get their tubes tied so they can't ever get pregnant again. Or their partners get a vasectomy. It is a surgery to cut or tie off the two tubes that carry a man's sperm out of the testicles. This makes the man unable to get a woman pregnant.

*Last but not least, congratulations!  
There is someone new in this world  
who thinks you are really special.*





*Start Smart*  
para tu bebé



# Tu recuperación -

La recuperación  
después  
del parto



*Crece sano. Mantente sano.*

## 👶 Tus primeras semanas en casa

¿Te sientes un poco nerviosa? ¿Muy excitada? ¿Un poco abrumada? Éstos son sentimientos normales cuando llevas a tu bebé del hospital al hogar. También te puedes sentir cansada o adolorida. Tus hormonas te pueden hacer sentir animada y desanimada.

Cuando regresas a tu hogar después de haber tenido a tu bebé, es posible que no sepas cómo cuidarlo correctamente.



Te sentirás más competente y segura a medida que te sientas más cómoda con tu bebé recién nacido.

Es normal que los bebés recién nacidos lloren entre

1 y 5 horas por día. Algunas veces es difícil tranquilizar a un bebé. Las buenas noticias son que el llanto generalmente disminuye después de las primeras semanas del nacimiento.

Recuerda: **nunca** está bien sacudir a un bebé.

*Aún una sola sacudida puede causar daño cerebral o incluso la muerte.*

Si sientes que estás perdiendo la paciencia, pon lentamente al bebé en su cuna. Llama a familiares o amigos y diles que necesitas un receso. Sal a caminar, lee una revista o mira un programa de televisión hasta que te sientas mejor.

## 👶 Recuperación del parto vaginal

### *En el hogar, puedes:*

- Sentir cansancio.
- Tener calambres durante 7 días o más a medida que tu matriz se encoge a su tamaño normal.
- Tener sangrado y flujo vaginal por algunas semanas.
- Tener pechos hinchados y adoloridos cuando se llenan de leche.
- Tener dolor en el trasero, hemorroides dolorosas, y problemas al orinar o al evacuar.
- Sentirte temperamental, triste o melancólica por algunas semanas.



### *Después de un parto vaginal:*

No uses duchas vaginales, ni tampones, ni tengas relaciones sexuales. No debes conducir ni hacer ejercicio hasta que el médico te lo indique.

*Toma tiempo recuperarse de dar a luz a un bebé.*



## 👶 La recuperación de una cesárea

### *En el hogar, puedes:*

- Sentir cansancio.
- Tener calambres durante 7 días o más a medida que tu matriz se encoge a su tamaño normal.
- Sentir dolor, escozor y adormecimiento en el área de la cicatriz.
- Tener pechos hinchados y adoloridos cuando se llenan de leche.
- Sentirte temperamental, triste o melancólica por algunas semanas.
- Tener sangrado y flujo vaginal durante algunas semanas.

### *Después de la cesárea:*

- Sostén tu vientre cuando estornudes o tosas.
- Usa almohadas para tener apoyo adicional al alimentar a tu bebé.
- Trata de no subir o bajar muchas escaleras.
- Pregunta a tu médico cuándo puedes bañarte en la ducha.
- **No** levantes nada que sea más pesado que tu bebé.
- **No** hagas muchas tareas del hogar. Pide a otras personas que te ayuden.
- **No** pases mucho tiempo en la cama o el sofá. Moverte un poco te ayudará a sanar más rápido.

*La recuperación de una cesárea toma de 4 a 6 semanas más que la recuperación de un parto vaginal. ¡Trata de ser paciente!*



## 👶 Formas de sentirte mejor

*¡Puedes sentirte mejor! Prueba estas cosas para lidiar con problemas comunes.*

### 👶 Dolor en el trasero

- Usa una compresa fría.
- Toma un baño de asiento (*sitz bath*). Esto significa, sentarte en una bañera de plástico pequeña y llana con agua tibia.
- Usa bolitas o pañitos de algodón mojados en agua hamamelis. Puedes comprar el agua hamamelis (*witch hazel*) en la farmacia.
- Lava tu trasero varias veces al día con una botella de rociar o “peri-bottle” (de lavar el área del perineo) que te provean en el hospital.
- Alivia las hemorroides con ungüentos o cremas vendidos sin receta.
- Toma medicina para el dolor según necesario.



## 👶 Sentir mucho cansancio

- Descansa tanto como puedas.
- Céntrate en las cosas que tienes que hacer y deja que lo demás espere.
- Trata de tomar una siesta, comer, dormir y bañarte cuando tu bebé duerme.
- Come una dieta saludable y toma muchos líquidos.
- Sigue tomando tus vitaminas.
- Limita las visitas.
- Pide a tus familiares y amistades que te ayuden.

Ellos pueden:

- Traer una comida.
- Lavar una tanda de ropa.
- Lavar los platos.
- Limpiar la cocina.
- Cuidar al bebé.



*Si te sientes demasiado cansada, puedes pedir a un pariente o amigo que se quede por la noche. Pueden levantarse y darle al bebé un biberón, sea de fórmula o de leche materna. De ese modo, ¡puedes descansar y recuperar el sueño perdido!*

## 👶 Senos adoloridos (si no estás lactando al bebé)

- Usa un sostén ajustado que apoye bien los senos.
- Usa compresas frías de 1 a 5 días o hasta que la leche deje de salir.

## 👶 Si lactas a tu bebé

### 👶 ¿Con qué frecuencia debo lactar?

Debes lactar a tu bebé en cualquier momento que tu bebé parezca estar hambriento. No tienes que esperar a que llore. En la primera o segunda semana los bebés generalmente necesitan ser amamantados de 8 a 12 veces cada día. Si tu bebé tiene mucho sueño, debes despertarlo por lo menos cada 4 horas para amamantarlo.

### 👶 Para mostrar que están listos para ser amamantados, los bebés pueden:

- Despertarse y alborotarse.
- Mover la cabecita buscando tu seno (en inglés se conoce como “rooting”).
- Chuparse las manitas o chupar resonando los labios.

### 👶 ¿Cuánto tiempo debo lactar?

Cada madre decidirá cuánto tiempo lactar. La Academia Americana de Pediatras (conocida como “AAP” del inglés “American Academy of Pediatrics”) sugiere:

- Las mamás que no tienen problemas de salud deben dar a sus bebés solamente leche materna durante los primeros seis meses de vida.
- Las mamás deben tratar de lactar los primeros 12 meses de vida porque es bueno para ambos, la madre y el bebé.



## 👶 Cómo cuidar los senos adoloridos

- Asegúrate que tu bebé se está conectando bien y que tiene suficiente tejido del pecho dentro de su boca. También, si el bebé no está formando un sello alrededor del pecho, tus pezones pueden lastimarse y agrietarse.
- Coloca compresas frías o un paquete de guisantes congelados en los senos entre una lactancia y otra si se sienten demasiado llenos de leche.
- Toma un medicamento suave para el dolor, como acetaminofén (Tylenol®).
- Aplica una crema con lanolina después de amamantar al bebé. Esto puede evitar que tus pezones se lastimen y agrieten. *Solamente usa las cremas o los medicamentos que te indique tu médico.*
- Usa un sostén que te dé buen soporte. Asegúrate que no te quede muy apretado.
- Trata de relajarte lo mejor posible cuando amamantes al bebé para que la leche salga fácilmente. Respira profundo varias veces y deja caer los hombros.
- Deja que tu bebé chupe mientras esté succionando fuerte. Pero si el bebé comienza a quedarse dormido o a morder ligeramente (*nibble*), deja de amamantarlo. Pon tu dedo en la boca de tu bebé a lo largo de tu pezón para que el bebé se suelte. *No hales al bebé para separarlo del pecho.*
- Enjuágate los pezones con agua después de amamantar al bebé. No uses jabón. Quédate sin sostén o déjate el sostén abierto hasta que los pezones se sequen con el aire un momento.

## 👶 Cómo evitar que tus pechos se hinchen demasiado

- Alimenta a tu bebé cuando tenga hambre. Esto se llama alimentación a demanda.

- Asegúrate que tu bebé tome de ambos pechos cada vez que se alimente.
- Libera o exprime un poquito de leche si tu pecho se siente demasiado lleno para que el bebé pueda conectarse a tu seno. Suavemente aprieta la aureola – la parte oscura que rodea el pezón.
- Toma una ducha caliente o colócate un paño térmico antes de lactar para ayudar a liberar la leche.

## 👶 Busca ayuda para lactar al bebé

- Llama al médico de tu bebé.
- Llama a una consultora de lactancia.
- Llama a WIC. Esa es la abreviatura en inglés del Programa de Mujeres, Bebés y Niños, es decir, *Women, Infants and Children Program*. Llama a tu departamento de salud local y pide que te comuniquen con la oficina de WIC. O pide a tu obstetra o enfermera el número de WIC.



## 👶 Depresión después del parto “Baby Blues”

*La mayoría de las madres recientes padecen depresión. A continuación se presentan algunas formas de sentirte mejor:*

- Descansar tanto como puedas.
- Aceptar ayuda de familiares y amigos.
- Hablar con otras mamás recientes.

*Recordar que la depresión después del parto es muy común y le puede pasar a cualquiera. Que no has hecho nada malo. Que seguramente comenzarás a sentirte bien dentro de poco.*

## 👶 Cuando la tristeza (*Baby Blues*) perdura — Depresión posparto

Algunas veces una mujer se puede sentir muy deprimida después de dar a luz. Este problema de salud se llama depresión después del parto.

## 👶 Señales de la depresión después del parto

*Si tienes depresión después del parto, puedes:*

- Sentirte muy triste, desanimada o deprimida.
- Tener problemas para dormir (aún cuando el bebé duerme o hay otras personas cuidándolo).
- Perder interés en cosas que disfrutabas anteriormente.
- Sentirte culpable.
- Sentir falta de energías.
- Tener problemas para concentrarte en algo.
- Cambiar tus hábitos de alimentación.
- Dejar de cuidarte a ti misma o a tu bebé.
- Pensar en hacerte daño o hacer daño a otros.

*Si tienes alguna de estas señales, llama a tu médico. No dejes que estos sentimientos permanezcan por mucho tiempo.*

## 👶 Obtener ayuda

Debes saber que no estás sola — otras mujeres también se sienten deprimidas después de tener a su bebé. Algunas mujeres sienten que hablar con un consejero puede ayudarlas. Otras usan medicamentos por un corto tiempo para ayudar a que pase la depresión.

Puedes sentir que esa triste sensación no va a terminar nunca. Es bueno saber que este tipo de depresión puede ser tratada con muy buenos resultados. ¡Hay ayuda!

## 👶 Ver a tu obstetra después del parto

Tendrás que ver a tu médico para una visita de seguimiento entre **4 y 6 semanas después de dar a luz**. Escribe esa fecha en el calendario para recordarte de esta cita tan necesaria.

Tu médico te examinará para ver cómo progresas después de haber tenido un bebé. Asegúrate de conseguir respuesta a todas tus preguntas. Y siente la libertad de compartir cualquier problema o preocupación con tu médico. También te harán un examen de azúcar en la sangre si tuviste diabetes durante el embarazo. Si no tuviste una prueba de Papanicolau durante el embarazo, asegúrate que el médico la haga ahora.

## 👶 Métodos de control de la natalidad

Es conveniente esperar entre 9 y 18 meses como mínimo antes de quedar nuevamente embarazada. Conoce las formas seguras de control de la natalidad que funcionan. Reúnete con tu médico para discutir los tipos de control de natalidad que mejor se ajustan a ti y a tu estilo de vida. Ha habido muchos cambios en el control de la natalidad en los últimos años. ¡Obtén la información correcta aquí!

## 👶 Condones

Los condones funcionan bien para detener el contagio de enfermedades de transmisión sexual, como el VIH. Así que si has estado con otras personas o si piensas que tu pareja ha estado con otras personas, dile a tu pareja que use un condón cada vez que tengan relaciones sexuales. Los condones no funcionan tan bien como otras formas de control de la natalidad para evitar que quedes embarazada.

*El condón debe ser usado junto con otra forma de control de la natalidad.*

## Píldoras anticonceptivas

La píldora también se llama anticonceptivo oral porque se toma por boca. La píldora se ha estado usando por mucho tiempo. Las píldoras de hoy son más seguras que las que se usaban años atrás. Funcionan para ayudarte a evitar el embarazo cuando las tomas de forma correcta.

Hay algunas píldoras anticonceptivas que te permiten menstruar una vez cada tres meses. Consulta a tu médico sobre este tipo.

*Para obtener mejores resultados, hazte el hábito de tomar la píldora todos los días a la misma hora.*

## El dispositivo intrauterino (IUD)

“IUD” es la abreviatura de “intrauterine device”. Es un pequeño dispositivo con forma de “T” que el médico introduce y coloca en tu matriz. Es una forma muy segura de control de la natalidad. El IUD es una buena opción si no piensas tener un hijo nuevamente por varios años. Cuando estás lista para quedar embarazada nuevamente, lo remueven.

Cada IUD tiene un pequeño cordón conectado. Ese cordón descansa en tu vagina. No interrumpe las relaciones sexuales. El cordón está ahí para que tú y tu médico sepan que el IUD está seguramente colocado.

### **Hay dos tipos de IUD**

ParaGard® es un dispositivo plástico envuelto en alambre de cobre. Se puede usar por 12 años. Al principio, tus menstruaciones pueden ser más abundantes.

Mirena® contiene hormonas. Se puede usar por 5 años. Tus menstruaciones pueden ser más ligeras y fáciles. Es posible que desaparezcan.



## Aro vaginal (NuvaRing®)

Este aro plástico y flexible se coloca en tu vagina. Contiene una pequeña cantidad de ambas hormonas, estrógeno y progesterona. El aro se queda colocado de 3 a 4 semanas y luego es removido. Lo colocas y lo remueves tú misma.

- Algunas mujeres encuentran que sus menstruaciones se vuelven muy ligeras o desaparecen.
- No sentirás el aro al tener relaciones sexuales.
- NuvaRing® no te causa aumento de peso.

## Depo-Provera® -- Un anticonceptivo que obtienes por medio de una inyección

Puedes recibir una inyección de la hormona progesterona una vez cada 3 meses. Esta hormona le dice a tu cuerpo que no ovules. La inyección más común de este tipo se llama Depo-Provera®.

- Algunas mujeres aumentan de 5 a 6 libras cada año que usan este método. Mantenerse activa y comer correctamente puede evitar ese aumento de peso.
- Es posible que no menstrúes entre 3 y 6 meses después de haber suspendido este tratamiento.
- Éste es un buen método para considerar enseguida después de haber tenido a tu bebé. Te protege de quedar embarazada por tres meses con sólo una inyección.

*Debes asegurarte de presentarte en el consultorio de tu médico para recibir tus inyecciones.*

## 👉 IMPLANON™ - Control de la natalidad colocado bajo la piel en la parte superior de tu brazo

IMPLANON™ es una pequeña varita que contiene medicamento. Colocar IMPLANON™ en la parte superior de tu brazo no duele, aunque puedes tener la sensación de un tirón ligero.

IMPLANON™ funciona 3 años. Después de 3 años, se retira fácilmente. Si lo deseas, te puedes colocar uno nuevo en el otro brazo.

- Volverás a tu ciclo regular pronto después de que se haya removido IMPLANON™.
- Algunas mujeres contraen dolores de cabeza o acné.
- Algunas mujeres aumentan de peso.

## 👉 Consulta a tu médico sobre la mejor opción para ti

Recuerda — ninguna forma de control de la natalidad es perfecta. Siempre hay una pequeña posibilidad de quedar embarazada mientras usas control de la natalidad. Pero el uso de control de la natalidad hace más posible decidir cuándo deseas volver a ser mamá.

## 👉 ¿Estás segura que ya has terminado de tener hijos?

Algunas mujeres optan por atarse las trompas para no volver a quedar embarazadas nunca más. O sus parejas se practican una vasectomía. Es una cirugía que corta los dos tubos que llevan a los espermatozoides fuera de los testículos. Esto hace que el hombre no pueda embarazar a una mujer.

*Por último, ¡felicidades!  
Hay alguien nuevo en este mundo que cree que eres verdaderamente especial.*

