

# Cómo planificar cuantos hijos quiero tener

## ¿Por qué planificar?

Es mi derecho poder decidir cuantos hijos quiero tener o si quiero tener hijos. Las y los hijos deben venir al mundo por amor, no por un error o de forma forzada.

**¿Qué opciones tengo?** Son muchas las opciones que existen pero sólo una de ellas nos ofrece una doble protección, el **CONDÓN**. Es la única que, a la vez que nos protege de un embarazo no deseado, también nos protege de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como gonorrea, sífilis, VIH y otras.

## El Condón

Es una funda muy fina de látex que se coloca sobre el pene en erección. En su extremo cerrado suele llevar una pequeña protuberancia que facilita el depósito del semen tras la eyaculación.

## Cómo se utiliza

Deben conservarse en un lugar seco y a temperaturas adecuadas. Antes de usarlo hay que comprobar que esté en buen estado y revisar siempre la fecha de vencimiento. Debe colocarse sobre el pene en erección antes de que haya habido penetración en la vagina. Se sujeta del pequeño depósito que tiene en la punta para que no quede aire y se desenrolla desde ahí hasta la base del pene. Cuando el hombre ha eyaculado se retira el pene de la vagina y se retira el condón.

## Es necesario saber que:

Es el único método eficaz para la prevención de las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.

El preservativo es para usar UNO NUEVO cada vez.

No hay efectos secundarios.

No requiere visitar un centro de salud, a menos que no sepamos utilizarlo.

Las gotas de semen que se expulsan antes de la eyaculación pueden contener espermatozoides, por eso es importante colocar el condón desde el comienzo de la relación sexual y hasta el final de ella.

Es conveniente al retirarlo comprobar que no se ha roto.

Si el condón se rompe es necesario recurrir a la Pastilla Anticonceptiva de Emergencia (PAE).

Implica que el hombre también asuma su responsabilidad en la prevención del embarazo y de las ITS.

## Pastilla anticonceptiva.

Está compuesta de hormonas que tienen una gran semejanza con las producidas por el organismo femenino.

## Cómo funciona

La toma diaria de una píldora impide que los óvulos maduren y por tanto que se puedan unir con los espermatozoides por lo que es uno de los métodos anticonceptivos más eficaces que existen. Si no hay óvulo maduro no puede haber embarazo. Puede usarse aunque no se tengan hijos y se recupera la fertilidad al poco tiempo de dejar de tomarlas.

Debe tomarse TODOS los días, se hayan tenido relaciones o no.

Es necesario saber que esta pastilla **NO PROTEGE CONTRA LAS ITS NI CONTRA EL VIH.**



## Anticonceptivo inyectable.

Los anticonceptivos inyectables combinados contienen hormonas. Se administran con inyección intramuscular cada tres meses.

### Cómo funciona:

Libera pequeñas cantidades de hormonas en el cuerpo. Estas hormonas impiden que los óvulos maduren y hace que la mucosidad del cuello uterino sea más espesa, previniendo así la entrada del esperma al útero, por lo que sin óvulo maduro, y sin esperma en el útero no puede haber embarazo. Puede usarse aunque no se tengan hijos y se puede tardar unos 4 meses en recuperar la fertilidad cuando se deja de usar.

Es necesario saber que esto **NO PROTEGE CONTRA LAS ITS NI CONTRA EL VIH.**

## Dispositivo intra-uterino (diu) o T de cobre

El DIU es un objeto pequeño formado por material plástico, metal (cobre fundamentalmente) y un pequeño hilo. Habitualmente tiene la forma de una T o de ancla para ajustarse a la cavidad uterina.

### Cómo funciona

El DIU actúa dificultando el paso de los espermatozoides al producir un ambiente uterino que no permite el paso de estos hasta donde están los óvulos maduros. Si no se produce el encuentro entre el espermatozoide y el óvulo maduro no puede haber embarazo.

Es necesario saber que el DIU **NO PROTEGE CONTRA LAS ITS NI CONTRA EL VIH.**

## Métodos naturales como el Collar o el método del billings/ovulación

Es importante saber, si se decide por estos métodos, que su pareja ha de estar de acuerdo y ser muy disciplinados ya que requieren de varios días al mes sin tener relaciones sexuales. Si usted sabe que su pareja no va a respetar estos días de abstinencia estos métodos no van a servir.

Además requieren que seamos muy regulares en nuestro ciclo menstrual y que conozcamos muy bien nuestro cuerpo.

Es necesario saber que estos métodos **NO PROTEGEN CONTRA LAS ITS NI CONTRA EL VIH.**

**Acuda al Centro de Salud más cercano, donde le darán más información para planificar su familia**

