Planificación familiar—tener el número de hijos que desea

CAPÍTULO 20

ESTAS DOS FAMILIAS VIVEN EN COMUNIDADES POBRES:

Esta familia vive donde la riqueza se distribuye injustamente.



Esta familia vive donde los recursos se distribuyen justamente.



Algunas madres y padres tienen muchos hijos—sobre todo en países donde a la gente pobre se le niega una porción justa de tierra, recursos y beneficios sociales. Esto es porque los niños ayudan con el trabajo y cuidan a sus padres en la vejez. En esas regiones, el tener pocos hijos puede ser un privilegio que sólo las personas más ricas puedan permitirse.

La situación es diferente en los países pobres donde los recursos y beneficios se distribuyen justamente. Donde se garantiza empleo, vivienda y salud, y donde las mujeres tienen las mismas oportunidades de educación y trabajo, las personas generalmente prefieren tener familias más pequeñas. Esto se debe en parte a que no necesitan depender de sus hijos para su seguridad económica.

Pero en cualquier sociedad, las madres y los padres de familia tienen el derecho a decidir cuántos hijos tener y cuándo tenerlos.

Cada pareja tendrá sus propias razones para querer limitar el tamaño de su familia. Algunas parejas jóvenes deciden no tener hijos hasta que trabajen y se sientan preparadas para poder mantenerlos bien. Algunos padres se sienten contentos con pocos hijos y no quieren más. Otros quieren dejar pasar varios años entre un embarazo y otro para proteger la salud de la madre y de los niños. Algunos padres sienten que son demasiado viejos para tener más hijos. En algunos lugares, los hombres y las mujeres saben que si tienen muchos hijos, cuando éstos crezcan quizás no haya suficiente tierra para producir los alimentos que necesitan sus familias.

La planificación familiar



Los hombres y las mujeres usan la planificación familiar para tener los hijos que desean, cuando los desean tener. Si usted decide no tener hijos o no tenerlos de inmediato, puede escoger uno de varios métodos para evitar el embarazo. A estos métodos se les llama métodos de planificación familiar, métodos para el espaciamiento de embarazos, o anticonceptivos.

Cada año, medio millón de mujeres mueren a causa de problemas relacionados con el embarazo, el parto y los abortos hechos bajo condiciones peligrosas. Muchas de estas muertes se podrían evitar por medio de la planificación familiar. Por ejemplo, la planificación familiar puede evitar los peligros de los embarazos

- en mujeres muy jóvenes. Las jóvenes menores de 18 años corren un mayor riesgo de morir durante el parto porque sus cuerpos no se han desarrollado completamente. Además, sus bebés corren un mayor riesgo de morir durante su primer año de vida.
- en mujeres mayores. Las mujeres de mayor edad enfrentan más peligros durante el parto, sobre todo si tienen otros problemas de salud o si ya han tenido muchos hijos.
- muy seguidos. El cuerpo de la mujer necesita tiempo para recuperarse después de cada embarazo.
- muy numerosos. Una mujer con más de 4 hijos corre un mayor riesgo de morir después del parto debido al sangrado u otras causas.

Millones de mujeres usan con seguridad los métodos de planificación familiar descritos en las páginas 391 a 395.

CÓMO ESCOGER UN MÉTODO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Varios métodos de planificación familiar aparecen descritos en las siguientes páginas. Para decidir cuál método le convenga, estudie estas páginas y hable con una partera, promotora u otro trabajador de salud acerca de los métodos disponibles. He aquí algunas preguntas que usted tal vez quiera considerar acerca de cada método:

- ¿Qué tan bien evita los embarazos, o sea, qué tan eficaz es?
- ¿Qué tan fácil es de usar?
- ¿Cuánto cuesta?
- ¿Puede ser peligroso? Si una mujer tiene cualquiera de los problemas de salud mencionados en este capítulo, quizás no deba usar ciertos métodos de planificación familiar.
- ¿Tiene efectos secundarios que le pueden causar dificultades en su vida diaria?
- ¿Qué tan bien protege contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual, si es que da protección alguna?
- ¿Es fácil de conseguir? ¿Requiere una receta médica o visitas de control?

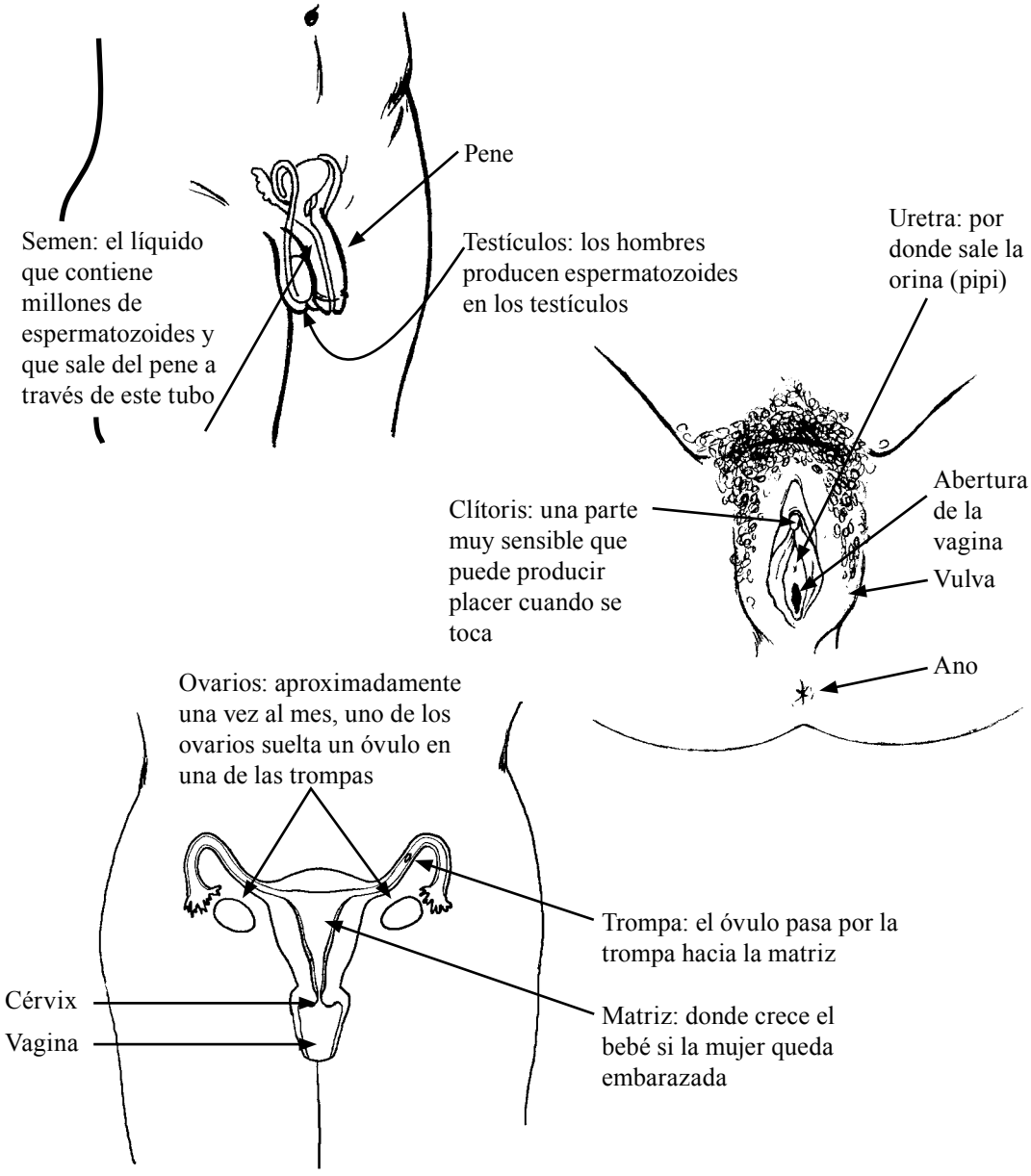
Todos los métodos de planificación familiar funcionan mejor cuando el hombre y la mujer se responsabilizan mutuamente de prevenir un embarazo y de protegerse de las infecciones de transmisión sexual.

El recuadro en la siguiente página muestra qué tan bien funciona cada método de planificación familiar para prevenir el embarazo y para protegerse de infecciones de transmisión sexual. Cuando un hombre y una mujer usan el método de su elección correctamente cada vez que tienen relaciones sexuales, el método funcionará mejor.

Método de planificación familiar	Prevención del embarazo	Protección contra las ITS	Frecuencia	Otra información importante
El condón (preservativo, profiláctico, forro) 	**Buena**	**La mejor**	Cada vez que tenga relaciones sexuales	Es más eficaz cuando se usa con espermicida y lubricante a base de agua. Debe usar un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.
La píldora anticonceptiva – píldora combinada 	**Muy buena**	Ninguna	Todos los días	Funciona mejor si la toma a la misma hora todos los días. Las mujeres que padecen alguno de los problemas de salud mencionados en la página 12 no deben usar este método.
La píldora anticonceptiva – mini-píldora 	**Muy buena**	Ninguna	Todos los días	Solo funcionará si la toma a la misma hora todos los días. Puede tomarla mientras esté dando el pecho, empezando después de que el bebé cumpla 6 semanas.
Implantes 	**La mejor**	Ninguna	Cada 3 ó 5 años	Sirve por 3 ó 5 años, según el tipo de implante. Solo una trabajadora de salud capacitada puede poner y quitar un implante.
Inyecciones 	**Muy buena**	Ninguna	Cada 1, 2 ó 3 meses	Tienen que ponerse cada 1, 2 ó 3 meses, según el tipo de inyección.
El DIU 	**La mejor**	Ninguna	Cada 5 ó 12 años	Sirve por 5 ó 12 años, según el tipo de DIU. Solo una trabajadora de salud capacitada puede poner y quitar un DIU.
Sacar el pene antes de eyacular (coito interrumpido) 	Mínima	Ninguna	Cada vez que tenga relaciones sexuales	El hombre debe sacar el pene antes de eyacular cada vez que tenga relaciones sexuales. Y aunque lo saque, es posible que un poco de semen entre en la vagina y cause un embarazo o transmita una ITS.
Dar el pecho (funciona como método solo los primeros 6 meses)	**Muy buena**	Ninguna	Varias veces al día y durante la noche	Es eficaz solo si la mujer le da solo el pecho al bebé y nada más, y si no le ha vuelto a bajar la regla.
Conocimiento de la fertilidad 	**Buena**	Ninguna	Cada vez que tenga relaciones sexuales	Este método no funciona para las mujeres que tienen ciclos menstruales irregulares.
Relaciones sexuales sin penetración (el pene no entra en la vagina)	**La mejor**	Depende	Cada vez que tenga relaciones sexuales	Si el pene no toca los genitales de la mujer, ella no puede quedar embarazada. Las ITS se pasan fácilmente con el sexo anal. Es menos probable que se trasmiten las ITS con el sexo oral, y casi nunca ocurre con solo caricias sexuales.
La esterilización	**La mejor**	Ninguna	1 sola vez	Después de esterilizarse, una mujer no podrá embarazarse, y un hombre no podrá embarazar a una mujer.

Cómo se embaraza una mujer

Cuando el hombre eyacula (se viene, tiene un orgasmo) en la vagina o cerca de ella, el semen sale de su pene y los espermatozoides pueden entrar a la matriz y las trompas. Durante el tiempo fértil de la mujer, uno de los espermatozoides del hombre puede unirse con el óvulo de la mujer. Si un espermatozoide fecunda al óvulo, este se pega en la matriz de la mujer. Asi empieza el embarazo. Los métodos de planificación familiar evitan el embarazo al evitar que el semen entre a la vagina, o al evitar que el cuerpo de la mujer suelte óvulos, o al evitar que los espermatozoides fecunden al óvulo.



www.hesperian.org/home-espanol

Métodos de planificación familiar

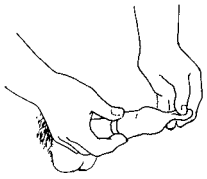
EL CONDÓN



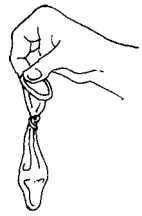
Un condón es una bolsita de hule (látex) delgado que el hombre se pone para cubrirse el pene durante una relación sexual. El semen del hombre se queda dentro del condón para que el esperma no pueda entrar a la vagina y producir un embarazo. Los condones son seguros y no tienen efectos secundarios.

El condón es además el método más eficaz para evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH. Aunque use otro método de planificación familiar, puede usar el condón para protegerse y proteger a su pareja de las ITS.

El condón es el único método efectivo para evitar el embarazo y también prevenir las infecciones de transmisión sexual. Pero el hombre debe estar dispuesto a ponérselo cada vez que tenga relaciones sexuales.



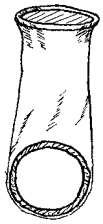
Apriete la punta del condón y desenróllelo hasta que cubra todo el pene duro. La parte suelta de la punta es donde quedará el semen. (Si no deja este espacio para el semen, el condón podría romperse).



Para que los condones no se rompan, use un lubricante a base de agua, tal como la saliva o un gel, como la marca K-Y. No use aceite de cocina, aceite de bebé, aceite mineral, Vaselina, crema humectante o mantequilla. Estos productos, que son a base de aceite, dañan el hule y pueden hacer que el condón se rompa. Los lubricantes pueden hacer que las relaciones sexuales sean más placenteras tanto para los hombres como para las mujeres.

Después de que eyacule, mientras el pene todavía está duro, sostenga el borde del condón para evitar que se suelte y retire el pene de la vagina de la mujer. Luego, quítese el condón del pene. (Ponga el condón en la basura. ¡No lo tire donde otras personas lo vayan a encontrar!) Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.

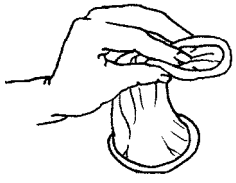
EL CONDÓN FEMENINO

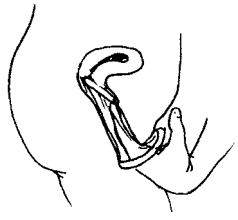


El anillo más pequeño va adentro de la vagina.

El anillo más grande queda fuera de la vagina.

El condón femenino cabe dentro de la vagina y cubre los labios exteriores de la vulva. Es más grande que un condón masculino y es menos probable que se rompa. Puede ponerse hasta 6 horas antes del sexo y debe removerse inmediatamente después del sexo. El condón femenino previene que el semen entra a la matriz y cause el embarazo. Además protege contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual. No use un condón femenino y un condón masculino al mismo tiempo.







LAS PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS (LA PÍLDORA, ANTICONCEPTIVOS ORALES)

Las pastillas anticonceptivas contienen hormonas que se parecen a las hormonas que las mujeres producen en sus cuerpos. Evitan el embarazo al impedir que los ovarios de la mujer suelten óvulos. Hay 2 tipos de píldora anticonceptiva: las pastillas combinadas que contienen una combinación de 2 hormonas, estrógeno y progestágeno, y las mini-píldoras, que contienen solo progestágeno. Cuando se toma a la misma hora cada día, la 'píldora' es uno de los métodos más eficaces para evitar el embarazo. Pero algunas mujeres no deben tomar pastillas anticonceptivas si hay otro método que puedan usar (vea pág. 285).



Las pastillas anticonceptivas no protegen contra el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual. Para evitar estas infecciones, use condones.

Pastillas combinadas

Hay diferentes marcas de pastillas anticonceptivas combinadas que contienen dosis diferentes de estas 2 hormonas: estrógeno y progestágeno. (Para descripciones de las marcas más comunes y cómo tomarlas, vea págs. 393 y 394).

La mini-píldora (pastillas anticonceptivas que contienen solo progestágeno)

Esta píldora anticonceptiva no contiene estrógeno, solo progestágeno. La mini-píldora es segura para la mayoría de las mujeres que no pueden tomar las pastillas combinadas por problemas de salud (vea pág. 289) o por los efectos secundarios que les causan. Además, la mini-píldora no disminuye la cantidad de leche que producen las mamás que dan pecho y es eficaz por aquellas que están amamantando y todavía no les ha bajado la regla. (Para descripciones de las marcas más comunes y cómo tomarlas, vea pág. 392).

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LAS PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS

?	Algunas personas dicen que las pastillas anticonceptivas causan cáncer. ¿Es verdad?	**¡No! Pero si una mujer ya tiene cáncer de los pechos o de la matriz, la píldora puede hacer que el tumor crezca más rápido.**
?	¿Al dejar de tomar la píldora, puede la mujer volver a tener hijos?	**Sí, pero a veces pasan 1 ó 2 meses antes de que pueda salir embarazada.**
?	¿Si una madre ha usado anticonceptivos orales, es más probable que tenga gemelos (cuates) o un niño deforme (eclipsado) o inocente?	**No. Las probabilidades son las mismas que para las mujeres que nunca han tomado la píldora.**

Métodos anticonceptivos de emergencia

Si por cualquier razón no usó un método de planificación familiar antes o durante una relación sexual o si se rompió el condón, todavía puede prevenir el embarazo con pastilla anticonceptiva. A esto se le llama anticonceptivos de emergencia y funcionan durante los primeros 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección. Mientras más pronto las tome, mejor funcionarán. Vea págs. 393 a 394.

¿Quién no debe tomar pastillas anticonceptivas?

Una mujer que tiene cualquiera de las siguientes señas no debe usar ningún tipo de anticonceptivos orales, y tampoco usar inyecciones o implantes:

- Una mujer con la regla atrasada, que cree que puede estar embarazada.
- Una mujer que tiene cáncer de seno o que tiene una bolita dura en el pecho (vea pág. 279). Las pastillas anticonceptivas no causan cáncer. Pero si la mujer ya tiene cáncer de seno, la píldora puede empeorarlo.
- Una mujer que ha sangrado de la vagina fuera de lo normal durante los últimos 3 meses. Hable con una trabajadora de salud para averiguar si hay un problema serio (vea pág. 280).

Si usted tiene tuberculosis, diabetes, enfermedad renal o epilepsia, es mejor consultar a una trabajadora de la salud antes de tomar pastillas anticonceptivas.

¿Quién no debe tomar pastillas anticonceptivas combinadas?

Para algunas mujeres es peligroso tomar la píldora debido a ciertos problemas de salud. NUNCA tome la píldora si tiene:

- Presión alta, 140/90 o más (pág. 125)
- Diabetes por más de 20 años
- 35 años o más y fuma
- Migrañas (pág. 162)
- Problemas de la vesicular biliar (pág. 329)
- Antecedentes de derrame cerebral o embolia (pág. 327)
- Un coágulo de sangre en las venas (que muchas veces causa dolor y una sensación de calor en una pierna)
- Hepatitis o problemas del hígado (págs. 172 y 328)

La mayoría de mujeres con algunas de eso problemas de salud pueden usar la mini-píldora de progestágeno (pág. 392) sin problemas, o los implantes o inyecciones (pág. 395). Las mujeres con venas varicosas no inflamadas generalmente pueden tomar pastillas anticonceptivas sin problemas. Pero deben dejar de tomarlas si las venas se inflaman.

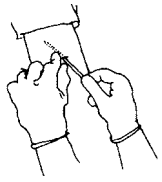
SEÑAS DE QUE HAY PROBLEMAS AL TOMAR PÍLDORAS COMBINADAS:
DEJE de tomar la píldora y consulte a una trabajador de salud si usted...

- tiene dolores de cabeza muy fuertes con visión borrosa (migrañas), que le empezaron a dar después de que comenzó a tomar la píldora.
- siente debilidad o entumecimiento en los brazos o en las piernas.
- siente dolor fuerte en el pecho y se queda sin aliento.
- tiene dolor fuerte en una pierna.
- tiene dolor fuerte en el abdomen.

Si usted tiene cualquiera de estos problemas, el embarazo también puede ser peligroso. Por eso, use otro tipo de planificación familiar, como condones, hasta que pueda consultar a un trabajador de salud que tenga la capacitación apropiada para atender su problema.

Otros métodos de planificación familiar

LOS IMPLANTES



Los implantes son unos tubitos suaves y pequeños que se colocan bajo la piel en la parte interior del brazo de la mujer. Evitan el embarazo durante 3 a 5 años, de acuerdo a la marca. Los implantes deben ser colocado y sacado por una trabajadora de salud capacitada. Vea pág. 395.

Al igual que la mini-píldora, los implantes solo contienen progestágeno. Los implantes pueden ser usados por mujeres que tienen problemas con el estrógeno o que están dando pecho y todavía no les baja la regla. No deben usar implantes las mujeres que tienen cualquiera de los problemas que prohíben el uso de la píldora (vea pág. 289). Los implantes no protegen contra el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual.

LAS INYECCIONES ANTICONCEPTIVAS

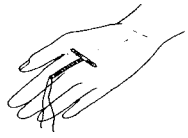
Al igual que las pastillas anticonceptivas, algunas inyecciones contienen solo progestágeno y otras contienen una combinación de estrógeno y progestágeno. No deben usar inyecciones las mujeres que no pueden usar cualquier tipo de píldora (vea pág. 289). Los 2 tipos de inyecciones las puede poner una trabajadora de salud. Las inyecciones no protegen contra el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual.



Las inyecciones combinadas, como el *Cyclofem* y la *Mesigyna*, se ponen cada mes. Las mujeres que no deben usar estrógeno deben evitarlas (vea pág. 289). Las inyecciones que solo contienen progestágeno, como *Depo Provera* y *Noristerat,* se ponen cada 2 ó 3 meses. Vea pág. 395.

EL DIU

El DIU (dispositivo intrauterino) es un pequeño objeto de plástico, o de plástico y cobre, que una trabajadora de salud o partera con capacitación especial coloca en la matriz de la mujer. Algunas marcas de DIU también contiene progestágeno. El DIU previene el embarazo de varias maneras al afectar al óvulo, los espermas o la capa interna de la matriz. Vea págs. 394 y 395.



Quién no debe usar un DIU:

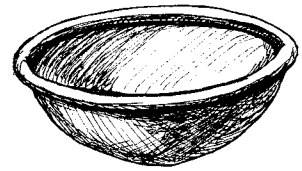
- Las mujeres con cáncer de cérvix o del útero. Las mujeres con cáncer de seno no deben usar un DIU con progestágeno pero pueden usar un DIU de cobre.
- Las mujeres con una infección de gonorrea o clamidia. Vea pág. 236.
- Las mujeres con infección pélvica. Vea pág. 243.

LOS ESPERMICIDAS



Los espermicidas son espumas, supositorios, cremas, jaleas o tiras planas que se ponen en la vagina antes de tener relaciones sexuales. Los espermicidas matan a los espermas antes de que fertilicen el óvulo. Si se usan solos, los espermicidas son menos eficaces que otros métodos. Pero dan protección adicional contra el embarazo cuando se usan con un diafragma o condón. Los espermicidas no protegen contra el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual. Vea pág. 394. Si se usan frecuentemente, pueden irritar la vagina y aumentar la posibilidad de contraer una infección, incluso el VIH.

EL DIAFRAGMA



El diafragma es una copa flexible, hecha de hule (goma) suave o silicona fina, que la mujer usa en la vagina durante las relaciones sexuales. El diafragma cubre el cérvix (la abertura de la matriz muy adentro de la vagina), y así evita que el semen entre a la matriz y cause el embarazo. Puede colocar el diafragma justo antes de tener relaciones sexuales o hasta 6 horas antes, y debe dejarlo adentro por lo menos 6 horas después de las relaciones. Los diafragmas vienen en diferentes tamaños. Una trabajadora de salud capacitada puede recomendar el tamaño de diafragma que sea apropiado para usted. Después de cada uso, lave el diafragma con agua y jabón, séquelo y guárdelo en un lugar limpio y seco. Un diafragma sirve normalmente 2 años. Revíselo regularmente: sosténgalo contra la luz para ver si tiene algún hoyito. Aunque sea un hoyito muy pequeño, cambie ese diafragma por uno nuevo.

Métodos naturales de planificación familiar

DAR PECHO DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES

Cuando una mujer da pecho, su cuerpo produce hormonas que previene el embarazo por unos meses. Dar de mamar es un método eficaz de planificación familiar cuando:



- Su bebé tiene menos de 6 meses de edad

Y

- Solo le da leche de pecho a su bebé, y ningún otro alimento o bebida, y le da de mamar frecuentemente, ya sea de día o de noche.

Y

- No le ha bajado la regla desde que dio a luz.

Si empieza a darle comida a su bebé o si le baja la regla, entonces dar pecho ya no previene el embarazo.

EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

Una mujer puede embarazarse solamente durante su período fértil, que es cuando un óvulo sale de uno de los ovarios hacia la trompa y la matriz. Este período dura varios días y ocurre más o menos 1 vez al mes. Si evita las relaciones sexuales durante los días fértiles, puede evitar el embarazo. (O, si una pareja intenta embarazarse, pueden tener relaciones durante los días fértiles para aumentar la posibilidad de embarazo).

Para que este método funcione, la mujer debe tener ciclos menstruales regulares y mantener un buen registro de cada fase de su ciclo. El hombre tiene que estar dispuesto a ayudar a que este método funcione ya que la pareja debe evitar tener relaciones sexuales con coito (con el pene dentro de la vagina) durante el período fértil de la mujer. Pueden tener otros tipos de relaciones sexuales, como el sexo oral o las caricias sexuales. O pueden usar condones durante los días fértiles. Los métodos naturales de planificación familiar no protegen contra las infecciones de transmisión sexual como el VIH que causa el SIDA, ya que éstas se pueden pasar en cualquier momento del ciclo de la mujer.

Cómo usar el conocimiento de la fertilidad

Cuente el número de días que tiene su ciclo menstrual durante algunos meses. Empiece a contar desde el primer día de su regla. El último día del ciclo es el último día antes de que le vuelva a bajar la regla. Si tiene más o menos el mismo número de días en cada ciclo y sus ciclos duran entre 26 y 32 días, este método le puede servir. Evite las relaciones sexuales o use condón desde el comienzo del día 8 de su ciclo hasta el final del día 19 de su ciclo.

Por ejemplo: supongamos que su regla empieza el día 5 de mayo. Cuente ese día como el día número 1.

Márquelo así

Luego cuente 8 días. Empezando en el octavo día, ponga una raya que marque los siguientes 11 días, así

Durante estos 11 'días fértiles', no tenga relaciones sexuales.

MAYO

			1	2	3	4
(5)	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

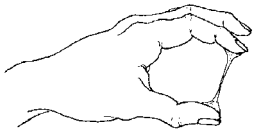
Ahora supongamos que su próxima regla comienza el primero de junio. Márquelo de la misma manera.

Otra vez cuente 8 días y, empezando allí, marque los 11 días en que no va tener relaciones sexuales.

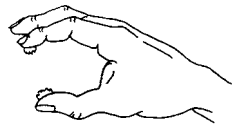
JUNIO

						(1)
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Los cambios en el moco de la vagina (la humedad que hace la vagina) ayudan a la mujer a saber cuándo está en sus días fértiles.



Moco transparente, húmedo, resbaloso = fértil



Moco pegajoso, seco y blanco como engrudo = no fértil

www.hesperian.org/home-espanol

SACAR EL PENE (COITUS INTERRUPTUS)

Cuando el hombre saca el pene de la vagina de la mujer y lo aleja de sus genitales antes de eyacular, puede evitar el embarazo. Aunque es mejor que no usar nada, este método no siempre da resultado. Y aunque el hombre saque el pene a tiempo, es posible que haya salido un poco de semen y que se produzca el embarazo. Sacar el pene no protege contra el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual..

RELACIONES SEXUALES SIN PENETRACIÓN

Hay muchas maneras de tener una relación íntima con otra persona, de sentir placer sexual y de mostrar amor aparte de las relaciones sexuales con penetración. Muchas parejas usan el sexo oral (boca en los genitales) para dar placer. No puede embarazarse así. El sexo en el ano tampoco causa el embarazo. Pero tanto el sexo oral como el sexo anal pueden pasar las infecciones de transmisión sexual, incluso el VIH. Las caricias sexuales (tocar los genitales u otras partes del cuerpo para dar placer) son actividades sexuales muy seguras ya que no pueden causar el embarazo ni trasmitir el VIH u otras infecciones de transmisión sexual..



Estos métodos no funcionan

Orinar después de tener relaciones sexuales no hace daño pero tampoco hace nada para evitar el embarazo. La orina no expulsa al semen fuera de la vagina porque sale de un agujero diferente (vea pág. 286).

Lavarse la vagina después de tener relaciones sexuales no evita el embarazo. Los espermas se mueven muy rápido y algunos alcanzarán a entrar a la matriz antes de que usted se haga el lavado. Los lavados vaginales hasta pueden empujar los espermas hacia adentro de la matriz.

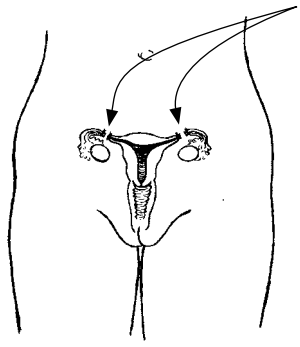
Poner hierbas, plantas o sustancias químicas que resequen la vagina no evita el embarazo, pero pueden lastimar la vagina y hacer que las mujeres contraigan infecciones más fácilmente.

Los amuletos y las oraciones no evitan el embarazo. Las mujeres que confían en estos métodos quedan embarazadas.

Métodos para quienes no quieren más hijos

Tanto para los padres como para las madres, la esterilización es bastante segura y sencilla. En muchos países estas operaciones son gratis. Pregunte en su centro de salud. La esterilización no protege contra el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual.

Para las mujeres, la operación se llama ligadura de trompas. Un método consiste en hacer unas cortaditas en el vientre para poder cortar y ligar los tubos que vienen de los ovarios (donde están los huevos). Se puede hacer en el consultorio de un médico o en un centro de salud sin poner a dormir a la mujer. Esta operación no produce ningún cambio de la regla o del deseo sexual. Incluso es posible que las relaciones le agraden más a la mujer por no tener que preocuparse por el embarazo.



Para los hombres, la operación se llama vasectomía. Es una operación rápida y sencilla que se puede hacer en el consultorio de un médico o en un centro de salud, generalmente sin poner a dormir al hombre. Esta operación es aún más segura y rápida que la de la mujer. No se sacan los testículos y la operación no produce ningún cambio del deseo sexual o placer del hombre. Todavía sale semen, pero sin espermas, así que el hombre ya no puede causar ningún embarazo.

