

Hay muchos métodos de Planificación Familiar

La decisión depende de usted y su pareja

Recuerde:

- Todas personas y parejas tienen el derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos o hijas que desean tener.
- También tienen el derecho a decidir el espaciamiento entre los embarazos.
- Para elegir un método, usted necesita información correcta, completa, clara y oportuna.
- Hay muchos métodos de planificación familiar. La decisión depende de usted y su pareja.

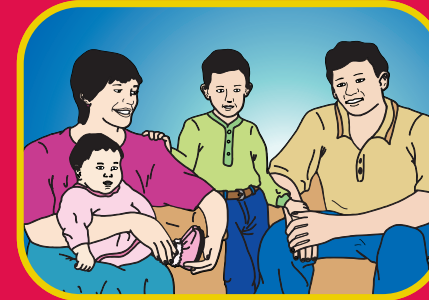
Si le interesa alguno de estos métodos, consulte con el trabajador/a de salud del Centro Comunitario, Puesto, Centro de Salud, CAP, CAIMI u Hospital más cercano.

Elaborado por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (Unidad de Comunicación Social, Programa Nacional de Salud Reproductiva, PROEDUSA y Áreas de Salud), con la asistencia técnica de USAID Calidad en Salud y del Grupo Técnico Interinstitucional de IEC (GTI/IEC); revisado por:



Guatemala, 2017

Métodos de Planificación Familiar



¿Qué método de Planificación Familiar le conviene usar?



Métodos naturales

- MELA
- OVULACIÓN
- COLLAR



MELA (Método de sólo dar de mamar)

Si la mujer da sólo pecho día y noche a su hijo o hija menor de 6 meses y todavía no ha visto su regla, puede evitar un embarazo esos meses.



MÉTODO DE DOS DÍAS

Consiste en revisar y observar cada día la presencia o ausencia de flujo o moco vaginal; si tuvo secreción ayer u hoy está en un día fértil y puede quedar embarazada.

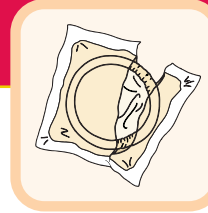


COLLAR (Método de días fijos)

Sirve de guía a las parejas para saber qué días puede o no quedar embarazada la mujer.

Método para cada vez que hay una relación sexual

- CONDÓN

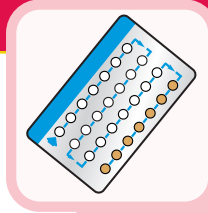


CONDÓN (Preservativo)

Es una bolsa resistente hecha de un material elástico (látex) que se coloca en el pene del hombre antes de cada relación sexual. Evita el embarazo y algunas Infecciones de Transmisión Sexual, como el VIH/sida y el Zika.

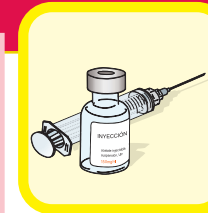
Métodos para un tiempo

- PASTILLA
- INYECCIÓN



PASTILLA

Es una pastilla que la mujer toma todos los días para evitar un embarazo. La mayoría viene en cartones o sobres de 28 pastillas.

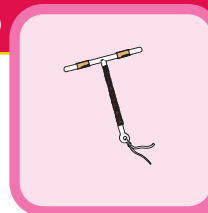


INYECCIÓN de 1, 2 o 3 meses

Se inyecta en la cadera o brazo de la mujer para evitar un embarazo. Dependiendo de la que se elija puede inyectarse cada mes o cada 2 o cada 3 meses.

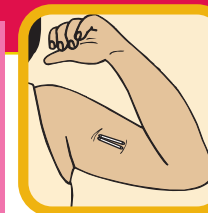
Métodos para largo tiempo

- T DE COBRE
- IMPLANTE



T DE COBRE (DIU)

Tiene forma de T y está hecha de plástico y cobre. El personal de salud la coloca dentro de la matriz de la mujer para evitar un embarazo. Puede durar hasta 10 años.

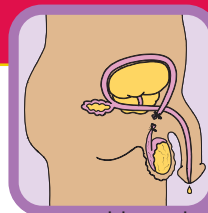


IMPLANTE

Son dos tubitos de plástico que el personal de salud coloca bajo la piel de la parte interna del brazo de la mujer para evitar el embarazo. Puede durar hasta 5 años.

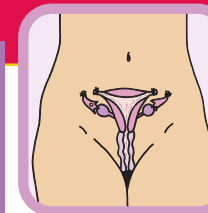
Métodos para siempre

- OPERACIÓN DEL HOMBRE
- OPERACIÓN DE LA MUJER



OPERACIÓN DEL HOMBRE (Vasectomía)

Es una operación sencilla y muy segura para el hombre que ya no desea tener más hijos o hijas. Tarda menos de 15 minutos. El hombre puede regresar a su casa entre 2 y 4 horas después. Las relaciones sexuales de la pareja siguen igual.



OPERACIÓN DE LA MUJER

Es una operación sencilla y muy segura para la mujer que ya no desea tener más hijos o hijas. Tarda menos de 20 minutos. La mujer puede regresar a su casa entre 2 y 6 horas después. Las relaciones sexuales de la pareja siguen igual. La mujer sigue viendo su regla.