USTED puede decidir si desea tener hijos y cuándo desea tenerlos

Prepárese para *su* embarazo y planéelo

Preguntas que debe hacerse antes de quedar embarazada:

- ¿Estoy lista para ser madre?
- ¿Podré terminar la escuela?
- ¿Tendré un seguro médico que pueda pagar y cubra la atención prenatal, el parto, y los cuidados para mí y para mi bebé después del parto?
- ¿Podré conseguir o mantener un empleo aceptable con beneficios médicos para mí y para mi hijo?
- ¿Podré costear un hogar seguro y sano para mí y para mi hijo?
- ¿Hay personas a mi alrededor a quienes puedo acudir si mi bebé o yo necesitamos ayuda?

Si usted ha respondido "no" a cualquiera de las preguntas anteriores, entonces no es el momento apropiado para quedar embarazada.

Formas fáciles y seguras de evitar un embarazo no planificado:

Métodos permanentes: Esterilización quirúrgica para hombres y mujeres

Implantes: Implante subdérmico, DIU

Métodos hormonales: Inyecciones hormonales, anticonceptivos orales o la "píldora", el parche, el anillo anticonceptivo vaginal

Métodos de barrera: preservativo femenino y masculino, diafragma, esponja, capuchón cervical, espermicida

Anticoncepción de emergencia: "La píldora del día después," solamente se debe tomar si el primer método anticonceptivo falla

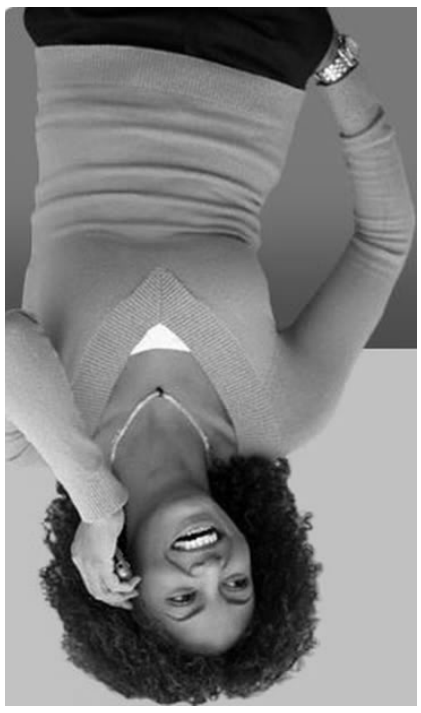
Pida a su proveedor de cuidados de salud que le ayude a decidir cuál es el método más apropiado para usted.

Proteja a su bebé desde ahora:

- Visite a su proveedor de servicios médicos *antes* de quedar embarazada
- Comprenda la importancia de llevar un estilo de vida saludable *desde ahora* de manera que usted y su bebé permanezcan sanos durante y después del embarazo
- Tomar vitamina B (ácido fólico) todos los días *antes* de quedar embarazada puede ayudarle a evitar malformaciones congénitas

NOTA: Ningún método de control de natalidad es 100% seguro contra el embarazo, las ETS y el VIH, el único es la abstinencia. Cada método tiene posibles efectos secundarios que usted debe conocer antes de usarlo. Pida más información a su proveedor de servicios médicos.

Planificación Familiar



Una guía para usted

Si usted o su cónyuge está embarazada, comience los cuidados prenatales tan pronto como sea posible. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de control de natalidad o para programa los cuidados prenatales, llame al:

1-800-456-8900

Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland
201 W. Preston Street
Baltimore, MD 21201
Martin O'Malley, Gobernador
Anthony G. Brown, Vicegobernador
Joshua M. Sharfstein , MD, Secretario

Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland se prestan fundamentados en políticas de no discriminación. Esta política prohíbe discriminar por raza, color, sexo, u origen nacional y rige para las disposiciones relacionadas con el empleo y la garantía de ventajas, privilegios y adaptaciones. El Departamento, de conformidad con la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA), garantiza que los individuos con discapacidades tengan la oportunidad de participar en y beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades laborales del Departamento.

Publicación 009 Revisado Julio 2011

Para encontrar servicios de planificación familiar en su área, contacte al departamento de salud local:

Condado Allegany • 301-759-5084
Condado Anne Arundel • 410-222-7144
Ciudad de Baltimore • 410-396-0186
Condado Baltimore • 410-887-3740
Condado Calvert • 410-535-5400
Condado Caroline • 410-479-8000
Condado Carroll • 410-876-4930
Condado Cecil • 410-996-5135
Condado Charles • 301-609-6900
Condado Dorchester • 410-228-3294
Condado Frederick • 301-600-1739
Condado Garrett • 301-334-7777
Condado Harford • 410-638-8457
Condado Howard • 410-313-7500
Condado Kent • 410-778-1350
Condado Montgomery • 240-777-4248
Condado Prince George • 301-883-7859
Condado Queen Anne • 410-758-0720
Condado St. Mary • 301-475-4330
Condado Somerset• 443-523-1740
Condado Talbot • 410-819-5600
Condado Washington • 240-313-3200
Condado Wicomico • 410-543-6962
Condado Worcester • 410-957-2005

O contacte a:

- Community Clinics, Incorporated al 240-790-3325 (http://ciweb.org/programs/family-planning)
- Planned Parenthood de Maryland al 410-576-1400 (www.plannedparenthoodmd.org)
- Centro de Salud Materno e Infantil al 410-767-6713 (www.fha.state.md.us/mch)