EN | ES

A STEP AHEAD CHATTANOOGA · POSTPARTUM EDITION

What are my postpartum birth control options?

A STEP AHEAD CHATTANOOGA

ASTEPAHEADCHATTANOOGA.ORG

423.265.7837

Many methods are safe to use immediately after having a baby and while breastfeeding. Use this guide alongside your *questions to ask* handout to talk through your options with your provider.

HORMONES — Estrogen + progestin · Progestin only · No hormones

START IT RIGHT AWAY

You can start immediately after giving birth

These methods are **estrogen-free**, so there's no waiting. They can be started right after delivery, including while **breastfeeding**.

IN-OFFICE — **HORMONAL IUD**
Placed in the uterus at delivery or postpartum visit.
Lasts 3–8 yrs

IN-OFFICE — **COPPER IUD**
No hormones. Can be placed right after delivery.
Lasts 10 yrs

IN-OFFICE — **ARM IMPLANT**
Tiny rod placed under the skin of your upper arm.
Lasts 5 yrs

RX — **THE SHOT**
Progestin injection given by you or a provider.
Every 3 months

OTC OR RX — **PROGESTIN PILL**
Opill® is over-the-counter; others need a prescription.
Every day

OTC — **CONDOMS**
External or internal. Also helps prevent STIs.
Each time

OTC — **SPERMICIDE**
Cream, gel, foam, film, or suppository.
Before sex

RX — **PHEXXI® GEL**
Vaginal gel used before sex. May act as a lubricant to help with dryness.
Before sex

OTC — **PULLING OUT**
Withdrawing before ejaculation. Partner-dependent.
Each time

SURGICAL — **TUBAL · VASECTOMY**
Permanent. Either partner. Tubal can be done after delivery.
One time

LIFESTYLE — **BREASTFEEDING AS BIRTH CONTROL (LAM)**
Works only when **all three** are true: baby is under 6 months, you haven't had a period yet, and you're feeding only breast milk (no formula or solids), on demand, day and night.

WAIT UNTIL ~6 WEEKS

You may need to wait after giving birth

These wait until about **6 weeks**. Estrogen can raise the risk of **blood clots** in the early weeks postpartum, and barrier methods need a **refit** once your cervix settles.

RX — **COMBINED PILLS**
Daily pill with estrogen + progestin, taken by mouth.
Every day

RX — **THE PATCH**
Sticker worn on skin. May be less effective if your BMI exceeds 30 or you weigh over 198 lbs.
Every week

RX — **VAGINAL RING**
Soft ring placed inside yourself. Stays in during sex.
Every month

RX · FITTING — **DIAPHRAGM · CERVICAL CAP**
Fitted around 6 weeks once the cervix settles. Use with spermicide.
Before sex

FERTILITY AWARENESS METHOD
Use with **caution.** Your postpartum cycles can be too irregular to predict fertility reliably. Best started once your periods are regular again.

Not sure what's right for you?

Bring your **questions handout** to your prenatal appointments. If you'd like more information about the methods A Step Ahead covers, give us a call **423.265.7837**.

PLAN AHEAD It's possible to get pregnant 25 days after giving birth. It helps to talk with your provider about your contraception options at a prenatal visit, and to leave the hospital with a contraception plan.

*Source: **Partners in Contraceptive Choice and Knowledge** (PICCK.org), 2023

EN | ES

A STEP AHEAD CHATTANOOGA · EDICIÓN POSPARTO

¿Cuáles son mis opciones de anticonceptivos posparto?

A STEP AHEAD CHATTANOOGA

ASTEPAHEADCHATTANOOGA.ORG

423.265.7837

Muchos métodos son seguros de inmediato después de tener un bebé y durante la lactancia. Usa esta guía junto con tu folleto de *preguntas para que hacer* y conversa sobre tus opciones con tu proveedor.

HORMONAS: ● Estrógeno + progestina ● Solo progestina ○ Sin hormonas

✓ EMPEZAR DE INMEDIATO

Puedes empezar inmediatamente después del parto

Estos métodos **no contienen estrógeno**, así que no hay que esperar. Pueden empezarse justo después del parto, incluso durante la **lactancia**.

EN LA OFICINA ●
DIU HORMONAL
Se coloca en el útero durante el parto o en la visita posparto.
Dura 3–8 años

EN LA OFICINA ○
DIU DE COBRE
Sin hormonas. Se puede colocar justo después del par to.
Dura 10 años

EN LA OFICINA ●
IMPLANTE
Varilla pequeña bajo la piel en el brazo.
Dura 5 años

RECETA ●
INYECCIÓN
Progestina. Puesta por ti o por un proveedor.
Cada 3 meses

CON O SIN RECETA ●
PASTILLAS - SOLO PROGESTINA
Opill® se vende sin receta; otras marcas requieren receta.
Cada día

SIN RECETA ○
CONDONES
Externo o interno. También previenen ITS.
Cada vez

SIN RECETA ○
ESPERMICIDA
Crema, gel, espuma, y/ o supositorio.
Antes del sexo

RECETA ○
GEL PHEXXI®
Gel vaginal para usar antes de las relaciones sexuales. Puede actuar como lubricante para aliviar la sequedad.
Antes del sexo

SIN RECETA ○
COITO INTERRUMPIDO
Retirarse antes de eyacular. Depende de la pareja.
Cada vez

QUIRÚRGICO ○
LIGADURA DE TROMPAS-VASECTOMIA
Permanente. Cualquiera de la pareja. La ligadura puede hacerse despues del parto.
Una sola vez

ESTILO DE VIDA ○
LACTANCIA COMO ANTICONCEPTIVO (MELA)
Solo funciona si se cumplen **las tres**: el bebé tiene menos de 6 meses, aún no has tenido el período, y das pecho exclusivo (sin fórmula ni sólidos), a demanda, día y noche.

ESPERAR ~6 SEMANAS

Quizás necesites esperar después del parto

Estos esperan hasta unas **6 semanas**. El estrógeno puede aumentar el riesgo de **coágulos** en las primeras semanas posparto, y los métodos de barrera necesitan un **reajuste** cuando el cérvix se asienta.

RECETA ●
PASTILLAS COMBINADAS
Pastilla diaria con estrógeno + progestina, por boca.
Cada día

RECETA ●
PARCHE
Pegatina que se coloca sobre la piel. Puede ser menos efectiva si su IMC supera los 30 o si pesa más de 90 kg.
Cada semana

RECETA ●
ANILLO VAGINAL
Anillo suave que se coloca adentro de tu vagina. Permanece durante el sexo.
Cada mes

RECETA · AJUSTE ○
DIAFRAGMA · CAPUCHÓN
Se ajusta a las 6 semanas cuando el cérvix se asienta. Úsalo con espermicida.
Antes del sexo

MÉTODO DE CONCIENCIA DE FERTILIDAD
Úsalos con **precaución.** Los ciclos posparto pueden ser demasiado irregulares para predecir la fertilidad de forma confiable. Mejor empezar cuando tus períodos sean regulares.

¿No sabes qué es lo mejor para ti?

Lleva tu **folleto de preguntas** a tus citas prenatales. Si quieres más información sobre los métodos que cubre A Step Ahead, llámanos al **423.265.7837**.

PLANIFICA Es posible quedar embarazada 25 días después del parto. Conviene hablar con tu proveedor sobre tus opciones anticonceptivas en una visita prenatal y salir del hospital con un plan.

*Fuente: **Partners in Contraceptive Choice and Knowledge** (PICCK.org), 2023