FOR YOUR THIRD-TRIMESTER VISIT

BIRTH CONTROL POSTPARTUM

let's plan ahead.

Birth control after delivery is easier to figure out *before* delivery. Fill this out at home in your third trimester. Bring it to your next prenatal visit and discuss with your provider.

1 THE BASICS

PROVIDER _____ APPT.DATE _____

DUE DATE · HOW I PLAN TO FEED BABY _____

2 WHAT MATTERS MOST check away ↓

- ☐ Safe with breastfeeding
- ☐ Set-it-and-forget-it (low daily effort)
- ☐ Spacing my next pregnancy
- ☐ Effective right away
- ☐ No hormones (or fewer hormones)
- ☐ Easy to stop if I change my mind
- ☐ Done having children
- ☐ Affordable / covered by my insurance / covered by A Step Ahead

3 PROS + CONS IN MY OWN WORDS scribble freely ↓

METHOD	HORMONES?	LASTS	BREAST FEEDING-SAFE?	WHAT I LIKE	WHAT WORRIES ME
Hormonal IUD Mirena, Liletta, Kyleena, Skyla	Yes (progestin)	3–8 years	Yes		
Copper IUD Paragard	No	Up to 10 years	Yes		
Implant Nexplanon (arm)	Yes (progestin)	Up to 3 years	Yes		
The Shot Depo-Provera	Yes (progestin)	Every 3 months	Yes		
Mini-Pill Progestin-only pill	Yes (progestin)	Daily	Yes		
Combined Pill Estrogen + progestin	Yes (both)	Daily	Ask provider		
The Ring NuvaRing, Annovera	Yes (both)	Monthly / yearly	Ask provider		
The Patch Skin patch	Yes (both)	Weekly	Ask provider		
Condoms External or internal	No	Each use	Yes		
Tubal Ligation Permanent	No	Permanent	Yes		
LAM Exclusive breastfeeding, ≤6 mo postpartum	No	Up to 6 mo postpartum	Yes		
Other:					

BRING THESE TO YOUR VISIT

QUESTIONS WORTH *asking.*

Cross out what doesn't fit. Star the ones that matter most. Write your own on the dotted lines. There are no bad questions.

01 EFFECTIVENESS & HOW IT WORKS

- → How well does this method actually prevent pregnancy?
- → How does it work in my body?
- → How quickly does it start working after I get it?

02 STARTING POSTPARTUM

- → How soon after delivery can I start this?
- → Can I get it before I leave the hospital, or at my 6-week visit?
- → Does my type of delivery (vaginal vs. C-section) change my options?

03 BREASTFEEDING COMPATIBILITY

- → Will this affect my milk supply?
- → Is any of the medication passed to my baby?
- → Which option do you most recommend for breastfeeding moms?

04 STOPPING OR CHANGING LATER

- → How do I stop this method if I want to?
- → How long until my fertility returns after I stop?
- → What if I have side effects? What's the plan?

AFTER WE TALK

WHAT I DECIDED

you and your provider got this.

METHOD

STARTS

FOLLOW-UP

HOW I FEEL ABOUT IT

A STEP AHEAD CHATTANOOGA

ASTEPAHEADCHATTANOOGA.ORG

This handout is meant to support conversations, not replace medical advice. Your healthcare provider can help you decide what is best for you based on your individual needs and health history.

A Step Ahead Chattanooga covers the full cost of many birth control methods through our clinical partners, helping remove financial barriers to care. Visit our website to learn more about available services and support.

A STEP AHEAD
CHATTANOOGA

UNA GUÍA PARA CONVERSAR

PARA SU VISITA DEL TERCER TRIMESTRE

ANTICONCEPCIÓN DESPUÉS DEL BEBÉ

Planear con tiempo.

Anticonceptivos después del parto son más fáciles de planear que antes del parto. Llena esto en tu casa durante tu tercer trimestre. Llévalo a tu próxima visita prenatal y habla con tu médico.

1 LO BÁSICO

PROVEEDOR

FECHA DE CITA

FECHA DE PARTO · CÓMO PLANEO ALIMENTAR AL BEBÉ

2 LO QUE MÁS ME IMPORTA marque ↓

- ☐ Una lactancia segura
- ☐ Ponerlo y olvidarse — poco esfuerzo
- ☐ Dar espacio para mi próximo embarazo
- ☐ Es efectivo de inmediato
- ☐ Sin hormonas (o con menos hormonas)
- ☐ Fácil de parar si cambio de opinión
- ☐ No quiero tener más hijos
- ☐ Económico / cubierto por mi seguro

3 PROS Y CONTRAS EN MIS PROPIAS PALABRAS anote libremente ↓

MÉTODO	¿HORMONAS?	DURACIÓN	¿LACTANCIA?	LO QUE ME GUSTA	LO QUE ME PREOCUPA
DIU hormonal Mirena,Liletta,Kyleena, Skyla	Sí (progestina)	3–8 años	Sí		
DIU de cobre Paragard	No	Hasta 10 años	Sí		
Implante Nexplanon (brazo)	Sí (progestina)	Hasta 3 años	Sí		
La inyección Depo-Provera	Sí (progestina)	Cada 3 meses	Sí		
Pastilla - mini Solo progestina	Sí (progestina)	A diario	Sí		
Pastilla combinada Estrógeno + progestina	Sí (ambas)	A diario	Preguntar		
El anillo NuvaRing, Annovera	Sí (ambas)	Mensual / anual	Preguntar		
El parche Parche en la piel	Sí (ambas)	Semanal	Preguntar		
Condones Externos o internos	No	Cada uso	Sí		
Ligadura de trompas Permanente	No	Permanente	Sí		
MELA Lactancia exclusiva, ≤6 meses	No	Hasta 6 meses	Sí		
Otro:					

LLEVE ESTO A SU VISITA

PREGUNTAS QUE VALGAN LA PENA hacer.

Tacha lo que no encaje. Marca con una estrella las que más te importen. Escribe las tuyas en las líneas punteadas.
No hay malas preguntas.

01 EFECTIVIDAD Y CÓMO FUNCIONA

- → ¿Qué tan bien previene el embarazo este método?
- → ¿Cómo funciona en mi cuerpo?
- → ¿Qué tan rápido empieza a hacer efecto?

02 CUÁNDO EMPEZAR DESPUES DEL PARTO

- → ¿Cuándo puedo empezar después del parto?
- → ¿Puedo recibirlo en el hospital o en la visita de 6 semanas?
- → ¿Mi tipo de parto (vaginal o cesárea) cambian mis opciones?

03 COMPATIBILIDAD CON LA LACTANCIA

- → ¿Afectará mi producción de leche?
- → ¿Se le pasa algo del medicamento a mi bebé?
- → ¿Qué opción recomienda más, para mamás que amamantan?

04 PARAR O DESPUÉS CAMBIAR

- → ¿Cómo paro este método si quiero?
- → ¿Cuánto tarda en volver mi fertilidad al suspenderlo?
- → ¿Qué pasa si tengo efectos secundarios? ¿Cuál es el plan?

DESPUÉS DE HABLAR

LO QUE DECIDÍ
usted y su proveedor pueden hacerlo:

MÉTODO

EMPIEZA

SEGUIMIENTO

CÓMO ME SIENTO AL RESPECTO

A STEP AHEAD
CHATTANOOGA

ASTEPAHEADCHATTANOOGA.ORG

Este folleto tiene como objetivo facilitar la conversación, no sustituir el consejo médico. Su profesional de la salud puede ayudarle a decidir qué es lo mejor para usted según sus necesidades individuales e historial médico.

A Step Ahead Chattanooga cubre el costo total de muchos métodos anticonceptivos a través de nuestros socios clínicos, eliminando así las barreras financieras para acceder a la atención médica. Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre los servicios y el apoyo disponibles.