



Si tienes uno o más de los siguientes síntomas, **debes regresar a la clínica:**

- Abundante sangrado, más que tu menstruación normal
- Fiebre
- Mareos o desmayos
- Dolores abdominales severos
- Flujo vaginal con mal olor



Recuerda:

- Tienes el derecho a pedir y recibir información de parte de los trabajadores de salud.
- Puedes quedar embarazada de nuevo ANTES de tu próxima menstruación. Usa un método de planificación familiar inmediatamente o cuando decidas tener relaciones sexuales.
- Después de un aborto espontáneo o inducido, deberías esperar seis meses antes de quedar embarazada nuevamente para reducir problemas de salud para ti y tu bebé en el siguiente embarazo.
- Deberías regresar inmediatamente a la clínica si tienes un sangrado severo, fiebre, flujo vaginal con mal olor, dolor abdominal severo o si no te sientes bien.
- Los preservativos te protegerán contra el embarazo y las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.



Cuando un embarazo termina, necesitas cuidarte



Este folleto te muestra cómo cuidarte a ti misma en casa. También tiene información sobre métodos de planificación familiar que te pueden ayudar a prevenir otro embarazo durante por lo menos seis meses.

Adaptado de un folleto producido por EngenderHealth, Hospital de Maternidad Nuestra Señora de la Altagracia, Hospital Materno-Infantil San Lorenzo de Los Mina, Hospital Luis E. Aybar y Development Associates, Inc.

Ilustraciones: Mariposas y métodos anticonceptivos; Mark Beisser/CCP
Todas las otras ilustraciones: Rafael Ávila/CCP
Diseño: Fran Mueller/CCP



Si tienes uno o más de los siguientes síntomas, **debes regresar a la clínica:**

- Abundante sangrado, más que tu menstruación normal
- Fiebre
- Mareos o desmayos
- Dolores abdominales severos
- Flujo vaginal con mal olor



Recuerda:

- Tienes el derecho a pedir y recibir información de parte de los trabajadores de salud.
- Puedes quedar embarazada de nuevo ANTES de tu próxima menstruación. Usa un método de planificación familiar inmediatamente o cuando decidas tener relaciones sexuales.
- Después de un aborto espontáneo o inducido, deberías esperar seis meses antes de quedar embarazada nuevamente para reducir problemas de salud para ti y tu bebé en el siguiente embarazo.
- Deberías regresar inmediatamente a la clínica si tienes un sangrado severo, fiebre, flujo vaginal con mal olor, dolor abdominal severo o si no te sientes bien.
- Los preservativos te protegerán contra el embarazo y las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Adaptado de un folleto producido por EngenderHealth, Hospital de Maternidad Nuestra Señora de la Altagracia, Hospital Materno-Infantil San Lorenzo de Los Mina, Hospital Luis E. Aybar y Development Associates, Inc.

Ilustraciones: Mariposas y métodos anticonceptivos; Mark Beisser/CCP
Todas las otras ilustraciones: Rafael Ávila/CCP
Diseño: Fran Mueller/CCP



Quando un embarazo termina, necesitas cuidarte



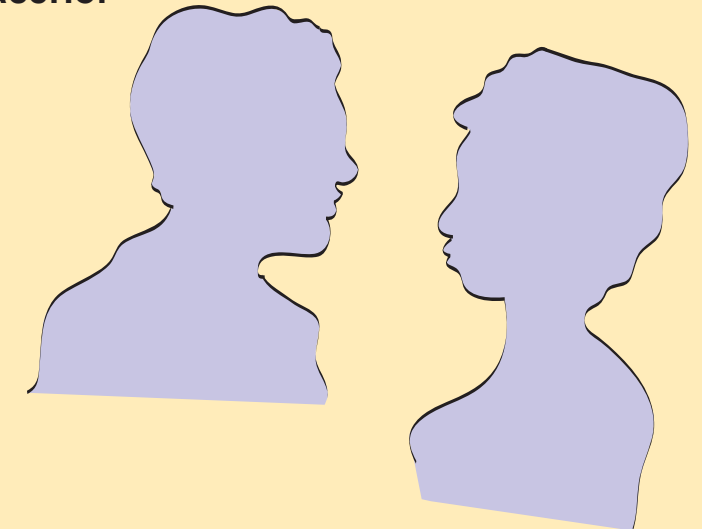
Este folleto te muestra cómo cuidarte a ti misma en casa. También tiene información sobre métodos de planificación familiar que te pueden ayudar a prevenir otro embarazo durante por lo menos seis meses.



**La pérdida de un embarazo te puede afectar física y emocionalmente.
Para que te recuperes es importante:**

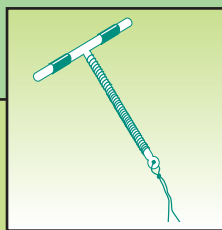
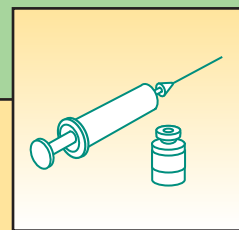
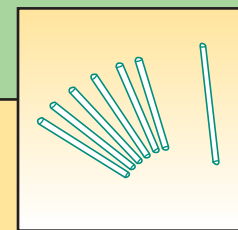
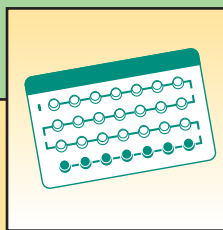
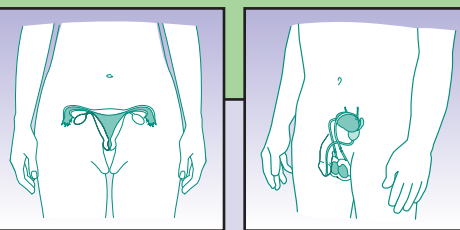
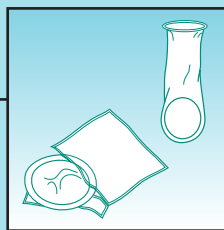
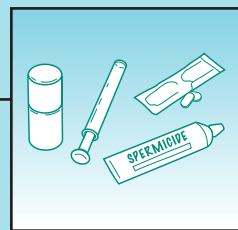
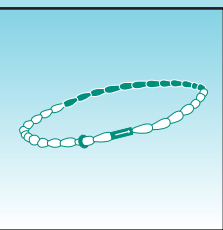
<p>Obtener apoyo de los proveedores de salud en la clínica.</p> 	<p>Obtener apoyo de tu pareja, tu familia u otras personas de confianza.</p> 	<p>Descansar y alimentarte bien. Come todo lo que acostumbras y bebe abundantes líquidos.</p> 	<p>Lavarte o bañarte con agua y jabón todos los días.</p> 	<p>Usar solo los medicamentos que se te recetaron hasta que hayas terminado el tratamiento.</p> 	<p>No ponerte nada en la vagina durante una semana, incluyendo tampones, papel higiénico o trozos de tela.</p> 
--	---	---	--	--	---

Puedes comenzar a tener relaciones sexuales dos o tres días después que termines de sangrar y cuando te sientas bien para hacerlo.



Puedes quedar embarazada de nuevo ANTES de tu próxima menstruación. Los proveedores de salud pueden ayudarte a ti y a tu pareja a elegir un método de planificación familiar para prevenir otro embarazo y responder a tus preguntas.

Después de un aborto espontáneo o inducido, espera seis meses antes de quedar embarazada nuevamente. Esto reducirá los problemas de salud para ti y tu bebé (2006, Reporte de políticas de la OMS)

 <p>DIU</p> <p>Es un pequeño dispositivo que es colocado dentro de tu útero. Te ofrece hasta 12 años de protección y puede ser retirado por trabajadores de salud en cualquier momento.</p>	 <p>INYECTABLES</p> <p>Son inyecciones que recibes cada dos o tres meses. El tiempo depende del tipo de inyección que tú elijas.</p>	 <p>IMPLANTES</p> <p>Son pequeñas varillas o cápsulas plásticas que se colocan por debajo de la piel en tu brazo. Ofrecen de 3 a 7 años de protección, dependiendo del tipo que tú elijas.</p>	 <p>PÍLDORAS</p> <p>Son pastillas que tomas cada día a la misma hora. Si te olvidas de tomar las píldoras, podrías quedar embarazada.</p>	 <p>LIGADURA DE TROMPAS o VASECTOMÍA</p> <p>Estos son métodos permanentes para la mujer y el hombre que ya tienen el número de hijos que desean. La cirugía se puede realizar en cualquier momento que tú y tu pareja decidan.</p>	 <p>PRESERVATIVOS</p> <p>Los preservativos pueden prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH. Se debe usar un preservativo nuevo cada vez que tengas una relación sexual.</p>	 <p>ESPERMICIDAS</p> <p>Éstas son espumas, cremas, gelatinas o tabletas que colocas dentro de tu vagina antes de tener una relación sexual.</p>	 <p>MÉTODO DE LOS DÍAS FIJOS</p> <p>Para usar este método, tú debes conocer los días fértiles de tu ciclo menstrual. Debes evitar las relaciones sexuales o usar preservativos cuando haya la posibilidad de un embarazo.</p>
---	--	--	---	--	--	---	---

La pérdida de un embarazo te puede afectar física y emocionalmente. Para que te recuperes es importante:

Obtener apoyo de los proveedores de salud en la clínica.



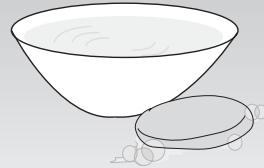
Obtener apoyo de tu pareja, tu familia u otras personas de confianza.



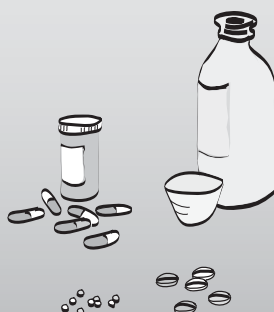
Descansar y alimentarte bien. Come todo lo que acostumbras y bebe abundantes líquidos.



Lavarte o bañarte con agua y jabón todos los días.



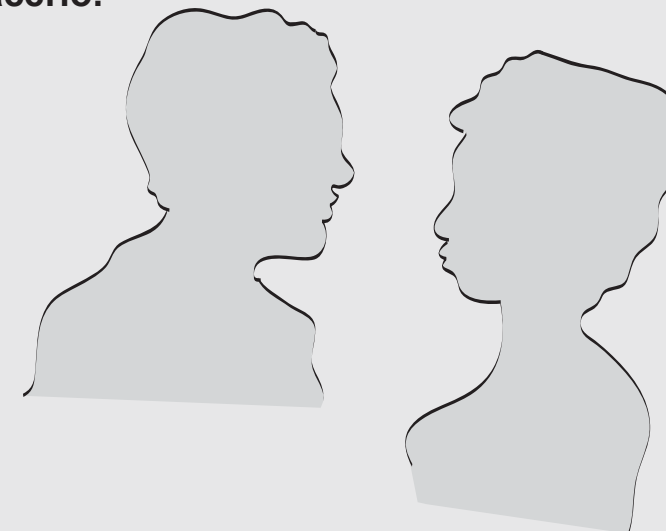
Usar solo los medicamentos que se te recetaron hasta que hayas terminado el tratamiento.



No ponerte nada en la vagina durante una semana, incluyendo tampones, papel higiénico o trozos de tela.

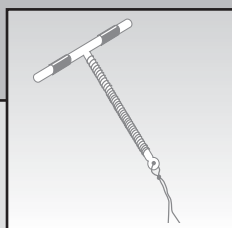


Puedes comenzar a tener relaciones sexuales dos o tres días después que termines de sangrar y cuando te sientas bien para hacerlo.



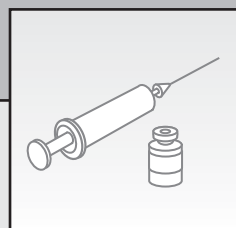
Puedes quedar embarazada de nuevo ANTES de tu próxima menstruación.
Los proveedores de salud pueden ayudarte a ti y a tu pareja a elegir un método de planificación familiar para prevenir otro embarazo y responder a tus preguntas.

Después de un aborto espontáneo o inducido, espera seis meses antes de quedar embarazada nuevamente. Esto reducirá los problemas de salud para ti y tu bebé (2006, Reporte de políticas de la OMS)



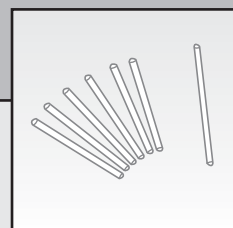
DIU

Es un pequeño dispositivo que es colocado dentro de tu útero. Te ofrece hasta 12 años de protección y puede ser retirado por trabajadores de salud en cualquier momento.



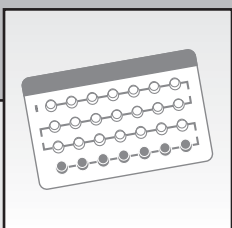
INYECTABLES

Son inyecciones que recibes cada dos o tres meses. El tiempo depende del tipo de inyección que tú elijas.



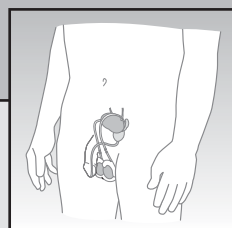
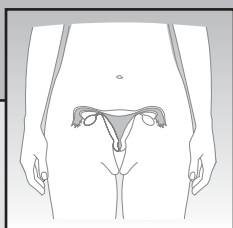
IMPLANTES

Son pequeñas varillas o cápsulas plásticas que se colocan por debajo de la piel en tu brazo. Ofrecen de 3 a 7 años de protección, dependiendo del tipo que tú elijas.



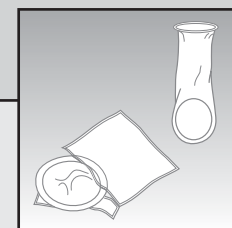
PÍLDORAS

Son pastillas que tomas cada día a la misma hora. Si te olvidas de tomar las píldoras, podrías quedar embarazada.



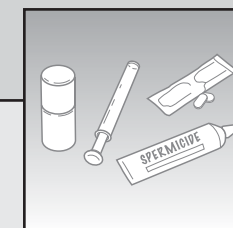
LIGADURA DE TROMPAS o VASECTOMÍA

Estos son métodos permanentes para la mujer y el hombre que ya tienen el número de hijos que desean. La cirugía se puede realizar en cualquier momento que tú y tu pareja decidan.



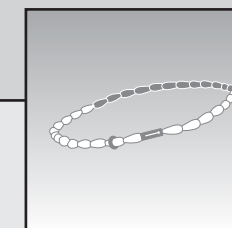
PRESERVATIVOS

Los preservativos pueden prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH. Se debe usar un preservativo nuevo cada vez que tengas una relación sexual.



ESPERMICIDAS

Éstas son espumas, cremas, gelatinas o tabletas que colocas dentro de tu vagina antes de tener una relación sexual.



MÉTODO DE LOS DÍAS FIJOS

Para usar este método, tú debes conocer los días fértiles de tu ciclo menstrual. Debes evitar las relaciones sexuales o usar preservativos cuando haya la posibilidad de un embarazo.