

**FOR IMMIGRANT WOMEN**

**BIRTH CONTROL**

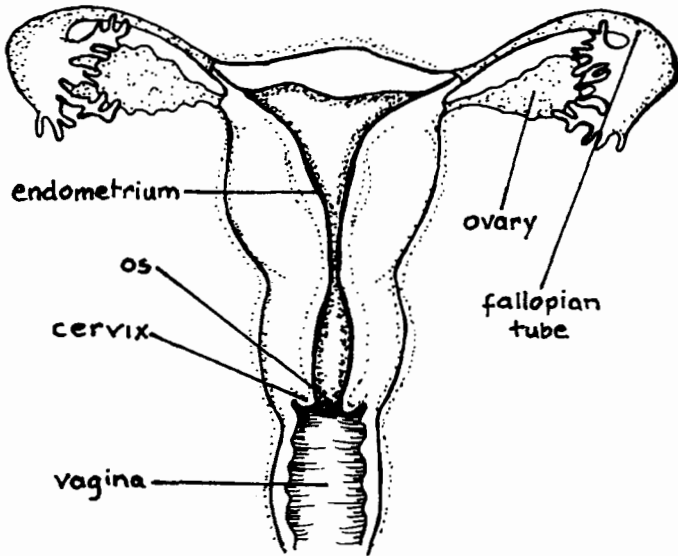
*similar  
to this one*

## Contents

	Page
REPRODUCTIVE SYSTEMS	1
Female	1
Male	2
HOW PREGNANCY OCCURS	2
WHAT IS BIRTH CONTROL	3
HOW TO CHOOSE A BIRTH CONTROL METHOD	3
METHODS OF BIRTH CONTROL	4
Barrier methods	4
Vaginal spermicides	4
The Diaphragm	5
Cervical Cap	6
Condom	7
Vaginal Sponge	7
Oral Contraception	8
I.U.Ds.	9
Natural Methods	10
Basal Body Temperature	11
Ovulation Method	12
Calender Method	12
Sterilization	13
Tubal Ligation	13
Vasectomy	14
MYTHS ABOUT BIRTH CONTROL	15
RESOURCES	15

# REPRODUCTIVE SYSTEMS

## FEMALE REPRODUCTIVE ORGANS



**Ovaries:** Release an egg(s) every month (this is called ovulation). They also release reproductive hormones.

**Fallopian tubes:** Tube through which the egg travels from the ovaries to the uterus.

**Uterus:** Also called womb. A muscular sack that is capable of expanding to hold a developing baby.

**Endometrium:** The inner lining of the uterus.

**Cervix:** The lower part of the uterus.

**Os:** The opening to the uterus.

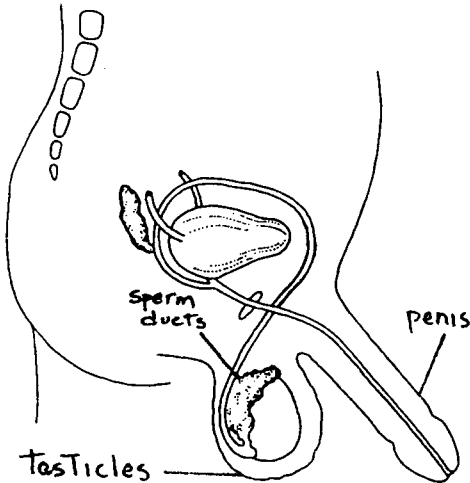
**Vagina:** The passage that connects the uterus with the outer genitals (vulva).

## MALE REPRODUCTIVE ORGANS

**Testicles:** Produce sperm and release hormones.

**Sperm ducts:** (Vas deferens) Tubes through which sperm travels from the testicles to the penis.

**Penis:** A man's sexual organ from which sperm are released during ejaculation.



## HOW PREGNANCY OCCURS

After the sperm is released from the penis it enters the uterus, meets an egg in a fallopian tube and fertilizes it. Pregnancy occurs when the fertilized egg implants in the endometrium.

## **WHAT IS BIRTH CONTROL ?**

Anything which prevents pregnancy from occurring as a result of sexual intercourse.

## **HOW TO CHOOSE A BIRTH CONTROL METHOD**

You can first investigate which forms of birth control are available, how effective and safe each form is and decide how convenient each method will be for you.

### **Effectiveness**

There is no method of birth control that is 100% effective. The effectiveness of commonly used forms of birth control vary. All the methods in this book can be good protection against pregnancy if used correctly and carefully. The more care you take in using a method, the better it works.

### **Safety**

There are a variety of problems you may encounter with any type of birth control method. Some methods can cause problems while others pose few health risks. A thorough investigation of the effects on your health should be made before a final decision is made.

### **Convenience**

You may consider how a certain method will affect your sex life. If you are not comfortable with a method and it is not convenient to use, it may not be used correctly. The amount of cooperation received from your partner may also influence your choice. Some methods may have a positive effect on your relationship because they encourage sharing of responsibility.

### **Counselling**

You may seek help in choosing a birth control method. A counsellor or doctor can guide you in making the best decision for you. Counselling can provide that extra bit of assistance needed to make a good informed decision.

# METHODS OF BIRTH CONTROL

## A. BARRIER METHODS

The barrier methods prevent sperm from entering the uterus. One type **destroys** sperm by the use of spermicidal jellies, creams and foam. The other type **blocks** entry into the ?uterus.

### VAGINAL SPERMICIDES

These are chemical preparations that kill sperm. They are available as creams, jellies and aerosol foam. Spermicide applicators aid their insertion into the vagina. The most effective vaginal spermicide is foam because it spreads quickly and evenly over the cervix. Foam should not be used alone.

#### How it is used

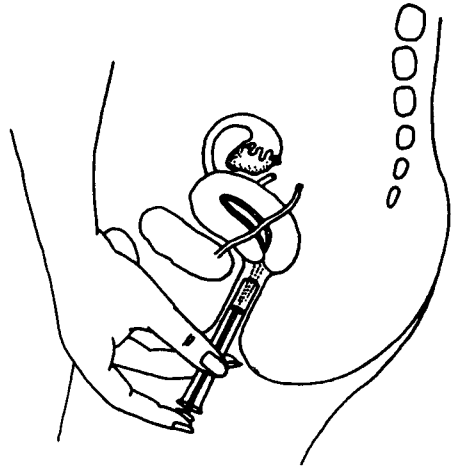
Just before you have sexual intercourse insert a full applicator of foam deep into the vagina. You must re-apply foam every time you have intercourse. It is suggested that you always have an extra full container of foam as it is hard to know the amount of spermicide left.

#### Negative effects

Some men and women develop allergic reactions to the chemicals in the foam. Foam can have an unpleasant taste during oral-genital sex.

#### Effectiveness

Spermicides are very effective when used as a back up for other birth control methods. Foam is the least effective when used on its own. When foam is used with a condom, it is as effective as the pill.



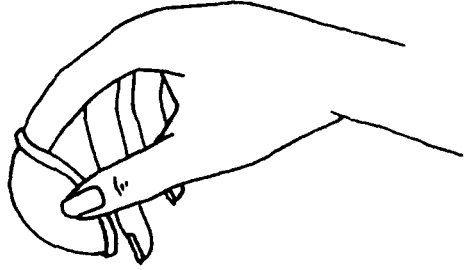
## THE DIAPHRAGM

Is made of soft rubber and it is used with about a tablespoon of spermicide. (not foam)

### How it is used

The diaphragm is put into the vagina.

It fits over the cervix and is held in place behind the pubic bone. For proper use the diaphragm must cover the cervix.



Because every woman has a different shape and size of vagina, a doctor or a health worker *must* first fit the diaphragm. Once you know the correct size you can obtain the diaphragm at any drug store. You should have your size checked after pregnancy, abortion and weight gain or loss.

Your doctor or health worker at a clinic should teach you how to insert and remove the diaphragm.

The diaphragm must be inserted before sexual intercourse. You must leave the diaphragm in place 8 hours after intercourse.

### Positive effects

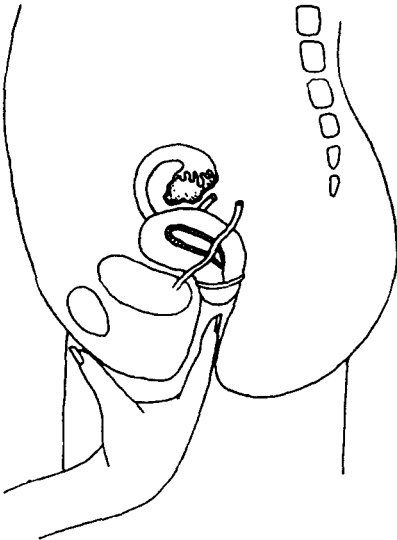
It is a healthy method of birth control because it does not affect your whole body. It is a very convenient for women who have sexual intercourse infrequently.

### Negative effects

Some women are allergic to the rubber.

### Effectiveness

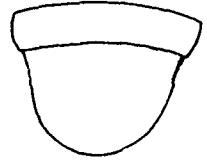
Very effective if it is fitted and used correctly. In order to be effective, a diaphragm must be used every time a women has vaginal intercourse.



## CERVICAL CAP

The cervical cap is similar to a diaphragm but smaller. The cap is also used with spermicide (not foam). It fits over the cervix and is held in place by suction. The cap comes in several shapes and sizes.

A health worker should check the size of your cervix to know the right size cap for you.



### How it is used

Before the cap is inserted it must be filled one third full of spermicide.

The cap must always be inserted at least half an hour before intercourse, because it can take his long for suction to occur. It can be inserted several hours before intercourse. The cap should remain in for 8 hours after intercourse but can stay in up to 72 hours.

### Positive effects

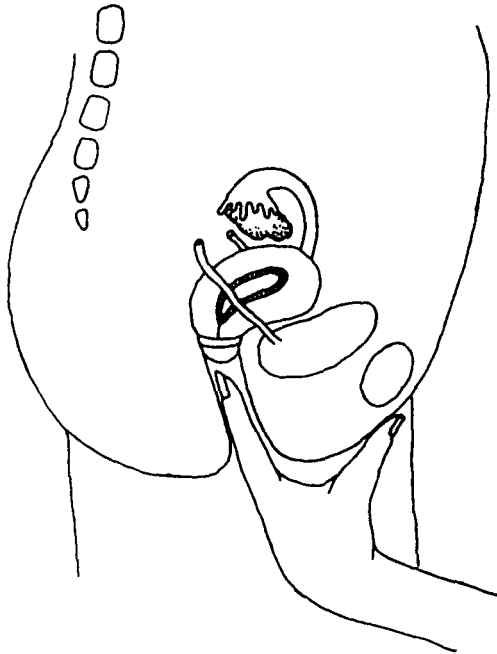
It is a reliable method if used correctly. The cap does not affect a woman's whole body.

### Negative effects

The cap cannot be obtained at any drugstore. Only certain doctors and some clinics fit caps.

### Effectiveness

The cervical cap is as effective as the diaphragm.





## CONDOM

Is a thin sheath of rubber that covers the penis during sexual intercourse. The condom prevents sperm from entering the vagina. ***Only latex condoms prevent sexually transmitted diseases from passing through the condom.***

Condoms are sold at all drugstores. They come in one standard size.

**Note:** *Condoms should not be kept in pockets or wallets for too long because heat and wear can tear the rubber.*

### How it is used

The condom is unrolled over the erect penis before there is any contact with the vagina. After ejaculation, the condom must be held firmly over the penis during withdrawal. Withdrawal should be immediate.

It is best to use a condom only once.

### Positive effects

The condom is easy to use and it can prevent the spread of sexually transmitted diseases.

By using the condom the man shares the responsibility for birth control.

### Negative effects

Some people feel that condoms reduce sensitivity.

### Effectiveness

Is dependent upon the user's motivation and care in using it.

When used with foam the effectiveness is greatly increased. The condom may break.

## VAGINAL SPONGE

Is a small round sponge with spermicide in it. Before sexual intercourse the sponge is wet with a little water to release the spermicide. It is used with foam. It is placed high into the vagina over the cervix.

The sponge is not reliable as it may not cover the cervix.

## **B. ORAL CONTRACEPTION**

The PILL works by changing hormone levels in the body so that no eggs are released. This prevents pregnancy.

The pill contains artificial hormones similar to those made by the ovaries. It usually contains two hormones: estrogen and progestin.

The mini-pill only contains progestin. It is obtained only with a prescription from your doctor.

The pill comes in packages of 21 or 28 pills

### **How it is used**

1. Count the first day of menstruation (bleeding) as day one
2. Take first pill as instructed, whether or not you are still bleeding.
3. Take one pill every day until your package is finished.
4. If you miss one pill, take it as soon as you remember and take the next pill at the regular time.

**Note:** If you forget to take the pill two or more days, use another form of birth control for the rest of that cycle.

***You must not take the pill without your doctor fully knowing your medical history.***

***If you have high blood pressure, diabetes, liver, heart or circulatory diseases, or if you have a family history of stroke, heart attacks or diabetes inform the doctor.***

***The pill is not recommended if you are over 35 years old, breastfeeding or if you smoke. Smoking increases the risk of heart attack among women who use the pill.***

***IF YOU HAVE ABNORMAL REACTIONS SUCH AS BLEEDING, CONTACT YOUR DOCTOR OR CLINIC.***

### Positive effects

The pill is convenient as a birth control method because it is very simple to use.

### Negative effects

The chemicals contained in the pill produce changes in the functioning of your whole body. It is well known that the pill can cause serious side effects.

### Effectiveness

If taken daily, it is very effective.

## C. INTRAUTERINE DEVICES – I.U.D.s



An IUD is a plastic object which is inserted inside the uterus. They come in several shapes.

Some types contain copper or slow release hormones. It is not known how the IUD prevents pregnancy.

### How it is used

An IUD is only inserted by a doctor.

The IUD should be inserted during menstruation. After insertion an IUD can remain in the uterus up to two years. It should be removed only by a doctor.

*An IUD should not be used by anyone who has an active or recurring pelvic infection. It is not recommended for women with heart disease, acute cervical or vaginal infection, abnormal pap smear or a history of ectopic pregnancy (pregnancy in the fallopian tubes).*

### **Positive effects**

The IUD is convenient. Once it is put in the uterus it can remain in place for up to 2 years.

### **Negative effects**

A serious problem associated with IUD use is Pelvic Inflammatory Disease (P.I.D.). This is an infection caused by germs finding a way into the uterus and spreading into the fallopian tubes and ovaries.

Pelvic Inflammatory Disease can lead to infertility and/or chronic pain. Another rare problem is that the IUD may perforate the uterus.

### **Effectiveness**

The effectiveness of the IUD is slightly lower than the pill.

## **D. NATURAL METHODS**

Are those methods in which pregnancy is prevented by not having sexual intercourse during the time when a woman is fertile.

To use these methods correctly it is essential to know how to determine the fertile days. A specific technique that observes, records and interprets bodily changes that occur in the menstrual cycle is used.

Training is required to use these methods.

## **BASAL BODY TEMPERATURE**

Records the fertile time by charting your temperature early in the morning.

A special thermometer called a basal body thermometer, is used. Basal thermometers are sold in drug stores and include instructions.

### **How it is used**

You take your temperature every morning immediately after waking (before any other activity) and record it on a chart. Take your temperature at about the same time every day.

The changes in temperature will indicate when you have ovulated (when the egg is released ).

If using this method you should not have intercourse during the first part of the fertility cycle because you will not know when you are fertile.

Only after your temperature has risen and remained elevated for three consecutive days should intercourse be considered safe.

### **Positive aspects**

This method is completely natural and therefore is not harmful to the body.

### **Negative aspects**

Illness, tension, anxiety and drinking alcohol, increase body temperature and this can interfere with the temperature method.

### **Effectiveness**

This method is effective if you commit yourself to follow it as taught

## OVULATION METHOD

Is the observation and recording of the changes in appearance and amount of cervical mucus to detect when ovulation occurs.

### How it is used

To detect ovulation it is necessary to check the mucus discharged at the opening of the vagina every day.

There are two types of mucus; one type is fertile and the other is non-fertile.

The fertile mucus is thin, watery, slippery and stretchy. The non-fertile mucus is thick, sticky and is less watery.

### Positive effects

The ovulation method has no harmful physical effects. It accurately records the menstrual cycle whether it is regular or irregular.

### Negative aspects

The time required for training and establishing a fertility-sign pattern may discourage some people from using this method.

### Effectiveness

If used accurately this is an effective birth control method

**NOTE:** *Many women have had excellent results by combining the basal body temperature method with the ovulation method. By combining the two signs you can tell more accurately, both when you are fertile before ovulation (mucus) and when you are sure of having ovulated (temperature).*

## CALENDAR (RHYTHM) METHOD

The Calendar method is when you guess when you are fertile according to the length of your menstrual cycle. This method is not recognized as a reliable birth control method.

## E. STERILIZATION

Can permanently prevent pregnancy.

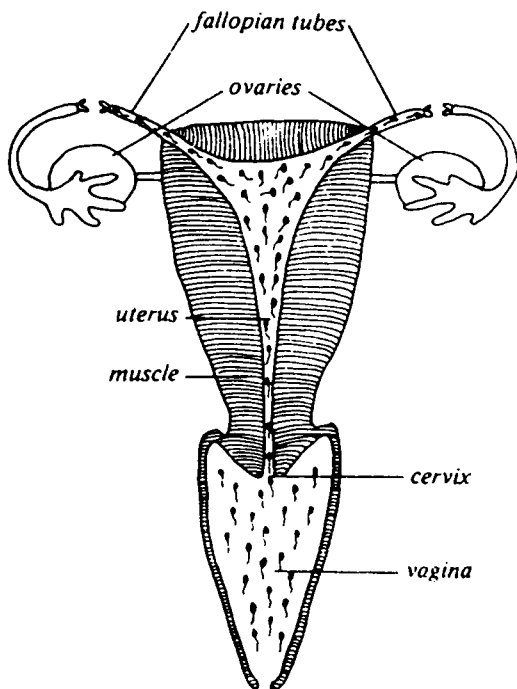
### TUBAL LIGATION

Is the most common form of sterilization for women. The fallopian tubes are cut so that the egg cannot get from the ovary to the uterus.

#### How it is done

There are two ways of blocking the fallopian tubes. The first is done through the abdomen and the second through the vagina.

Once the tubes are reached, they are either cut and the ends burned (cauterized) or tied or blocked with clips or rings.



#### Positive Aspects

Many women say they enjoy sex more because they are not worried about becoming pregnant.

#### Negative effects

Some women notice increased menstrual bleeding and pain.

#### Effectiveness

Tubal ligation is highly effective as long as the fallopian tubes do not grow back together. This is very rare.

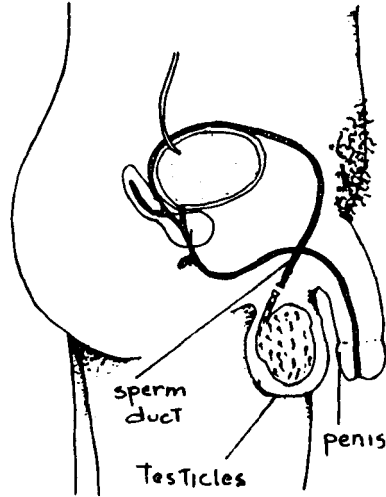
**Note:** After tubal ligation women continue to menstruate as before. The ovaries continue to release eggs – the only difference is that the eggs released do not go to the uterus. They are absorbed into the body. Because tubal ligation is a permanent method of birth control, you may want to seek counselling if considering it.

## VASECTOMY

Is the procedure used to sterilize men. It is a quick operation that can be done under local anesthetic.

### How it is done

A small cut is made in the skin of the testicles. Then the tubes that carry sperm from the testicles, are cut. Small sections of the tubes are removed and the open ends are closed.



The man continues to ejaculate as he did before the operation but now there are no sperm in the semen. The man may experience some discomfort (soreness or swelling) for a few days after the operation.

### Positive aspects

Having a vasectomy should not affect a man's sexual potency. Many men claim that their sex life is more enjoyable after a vasectomy because there is no concern for birth control.

### Negative aspects

There are no known negative effects.



## Effectiveness

Vasectomy is highly effective as long as the tubes do not grow back together. This is very rare.

**NOTE:** *Counselling prior to having a vasectomy, may be useful*

## MYTHS ABOUT BIRTH CONTROL

**Myth:** If you withdraw the penis from the vagina before ejaculation, you will not become pregnant.

**Truth:** There is a chance of pre-ejaculatory fluid that contains sperm escaping before withdrawal. If this happens you can become pregnant.

Withdrawal is not a reliable method. However, it is better than no method.

**Myth:** You cannot become pregnant while breastfeeding.

**Truth:** Breastfeeding is not a birth control method. Breastfeeding may delay the return to fertility. ***It does not prevent return to fertility.***

There is no way of knowing when menstruation or ovulation will resume.

***While breast-feeding a woman should use a form of birth control.***

## RESOURCES

Downtown Community Health Clinic	255-3151 412 E. Cordova St., Vanc.
Pine Free Youth Clinic	736-2391 1985 West 4th Ave., Vanc.
Planned Parenthood Main office, Vancouver	266-1381

Acknowledgement to Toronto Immigrant Women's Centre for illustrations on Pages 13 and 14.

**Prepared by:**  
**Vancouver Women's Health Collective** 682-1633  
 888 Burrard St., Vancouver, B.C.

1987

**A LA MUJER INMIGRANTE**

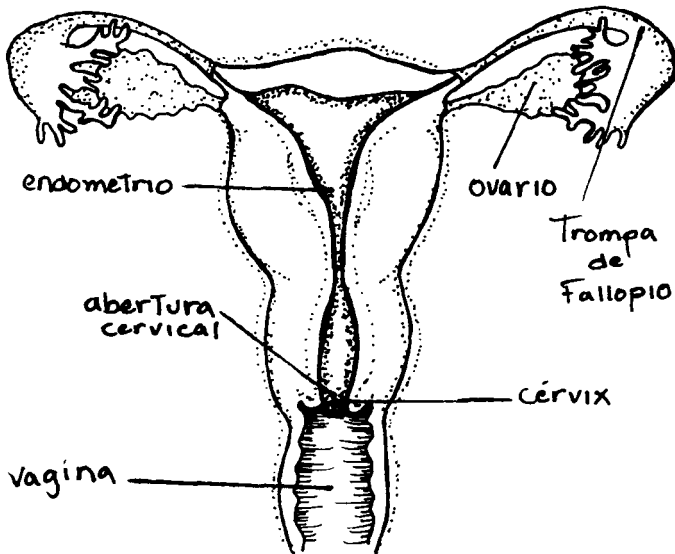
**CONTROL  
DE LA  
NATALIDAD**

# Contenido

	Página
<b>SISTEMAS DE REPRODUCCION</b>	<b>1</b>
Organos Femeninos	1
Organos Masculinos	2
<b>COMO OCURRE EL EMBARAZO</b>	<b>2</b>
<b>QUE ES EL CONTROL DE LA NATALIDAD</b>	<b>2</b>
<b>COMO ELIGIR UN METODO PARA EL CONTROL DE LA NATALIDAD</b>	<b>3</b>
<b>METODOS PARA EL CONTROL DE LA NATALIDAD</b>	<b>4</b>
Métodos de Obstrucción	4
Espermicidas Vaginales	4
(Ver ilustración en la sección de espermicidas vaginales en inglés)	
El Diafragma Anticonceptivo	5
Tapa Cervical	6
El Condón	7
Esponja Vaginal	8
La Pildora Anticonceptiva	8
Dispositivos Intrauterinos	9
Métodos Naturales	10
Temperatura Basal del Cuerpo	11
Método de la Ovulación	12
Método del Ritmo	12
Esterilización	13
Ligamento de las Trompas	13
Vasectomía	14
<b>MITOS SOBRE EL CONTROL DE LA NATALIDAD</b>	<b>15</b>
<b>RECURSOS</b>	<b>15</b>

# SISTEMAS DE REPRODUCCION

## ORGANOS REPRODUCTORES FEMENINOS



**OVARIOS:** Liberan un óvulo o más cada mes (esto se llama ovulación). También liberan hormonas para la reproducción.

**Trompas de Falopio:** Conductos que transportan el óvulo desde los ovarios hasta el útero.

**Útero:** También llamado matriz. Saco muscular capaz de expandirse para contener a un bebé en desarrollo.

**Endometrio:** Capa interior del útero.

**Cérvix (cuello del útero):** Porción inferior del útero.

**Abertura cervical:** Orificio del útero.

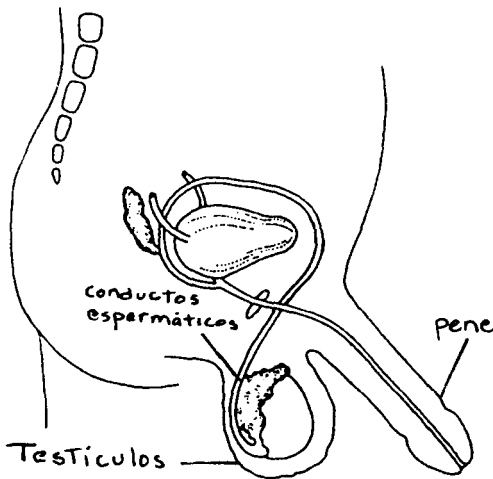
**Vagina:** Conducto que conecta el útero con los genitales externos (vulva).

## ORGANOS REPRODUCTORES MASCULINOS

**Testículos:** Producen los espermatozoides y liberan hormonas.

**Conductos espermáticos:** Conductos a través de los cuales el semen viaja de los testículos al pene.

**Pene:** Organo sexual masculino que libera el semen durante la eyaculación.



## COMO OCURRE EL EMBARAZO

Después de que el pene libera el semen (en la vagina) entra al útero. se une a un óvulo en las trompas de Falopio y lo fertiliza. El embarazo ocurre cuando el óvulo fertilizado se implanta en el endometrio.

## ¿QUE ES EL CONTROL DE LA NATALIDAD?

Cualquier cosa que impida que el embarazo se produzca como consecuencia de tener relaciones sexuales.

## **COMO ELEGIR UN METODO PARA EL CONTROL DE LA NATALIDAD**

Primero usted debe investigar que formas disponibles hay para el control de la natalidad, que tan efectiva y segura es cada una y decidir el método más conveniente para usted.

### **Efectividad**

No hay ningún método de planificación familiar que sea 100% efectivo. La efectividad de los métodos usados comunmente varía.

Todos los métodos en este folleto pueden ser una buena protección contra el embarazo si se usan correcta y cuidadosamente. Mientras más cuidado se tenga al usar un método, éste funciona mejor.

### **Seguridad**

Usted se puede encontrar con diferentes problemas con cualquier tipo de método para el control de la natalidad. Algunos métodos pueden causar problemas mientras otros presentan pocos riesgos a la salud. Usted debe investigar minuciosamente los efectos que el método puede producir en su salud antes de hacer la última decisión.

### **Conveniencia**

Usted puede considerar como un determinado método afectará su vida sexual. Si usted no se siente cómoda con un método y no es conveniente, puede ser que no lo use correctamente.

El grado de colaboración de su pareja puede también influir en su elección. Algunos métodos pueden tener un efecto positivo en su relación porque favorecen el compartir la responsabilidad.

### **Orientación**

Usted puede buscar ayuda para elegir un método para el control de la natalidad. Un profesional en salud o un médico puede guiarla para que haga la mejor decisión. Para hacer una buena decisión una orientación puede ser la ayuda adicional que usted necesita.

# MÉTODOS PARA EL CONTROL DE LA NATALIDAD

## A. MÉTODOS DE OBSTRUCCION

Los métodos de obstrucción impiden que el semen entre al útero. Hay 2 tipos, uno que **destruye** los espermatozoides por medio de jaleas, cremas o espumas espermaticidas y el otro que **bloquea** la entrada del semen al útero.

### ESPERMICIDAS VAGINALES

Son preparaciones químicas que destruyen los espermatozoides. Se pueden conseguir en forma de cremas, jaleas y espumas, y contienen aplicadores de espermicida que le facilitarán su inserción en la vagina. El espermicida vaginal más eficaz es la espuma porque se extiende rápida y uniformemente sobre la cérvix (cuello del útero). La espuma no debe usarse sola porque su efectividad es menor.

#### Como se usa

Justo antes de tener relaciones sexuales inserte un aplicador lleno de espuma en la parte más interna de la vagina. Vuelva a aplicarse la espuma cada vez que tenga relaciones sexuales. Es aconsejable tener siempre otro envase de repuesto, porque es difícil saber cuanto espermicida queda en el envase en uso.

#### Efectos negativos

Algunos hombres y mujeres desarrollan reacciones alérgicas a las sustancias químicas de las espumas. La espuma puede tener un sabor desagradable durante las relaciones sexuales orales genitales.

#### Efectividad

Los espermicidas son muy eficaces cuando se usan junto con otros métodos para el control de la natalidad. La espuma es la menos efectiva cuando se usa sola. Cuando la espuma se usa con un condón, es tan efectiva como la píldora.

## EL DIAFRAGMA ANTICONCEPTIVO

Está hecho de hule suave y se usa con una cucharada de espermicida (no use espuma).

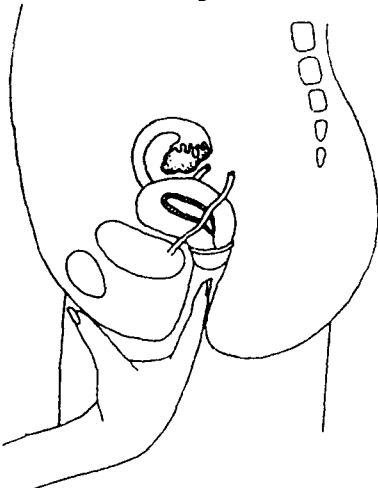
### Como se usa

El diafragma se coloca en la vagina.

Se ajusta sobre la cérvix (cuello del útero) y se mantiene en su sitio detrás del hueso del pubis. Para usar correctamente el diafragma, éste debe cubrir la cérvix (cuello del útero).

Como cada mujer tiene distinta forma y tamaño de vagina, un médico o profesional en salud tiene que ajustar el diafragma. Una vez que usted sabe el tamaño exacto puede obtenerlo en cualquier farmacia. Usted debe checar el tamaño de su diafragma después de un embarazo, aborto, aumento o pérdida de peso.

Su médico o profesional en salud le enseñarán como colocarse y quitarse el diafragma.



El diafragma debe colocarse antes de tener relaciones sexuales y debe permanecer puesto 8 horas después de ellas.

### Efectos positivos

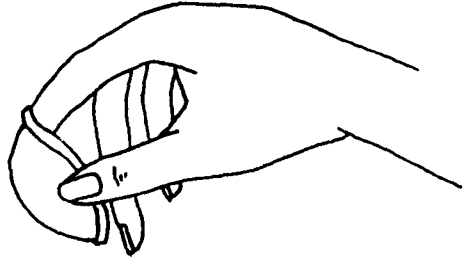
El diafragma es un método bueno para el control de la natalidad porque no le afecta a su cuerpo. Es muy conveniente para las mujeres que tienen relaciones sexuales poco frecuentes.

### Efectos negativos

Algunas mujeres son alérgicas al hule.

### Efectividad

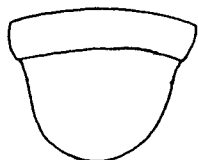
Muy efectivo si es del tamaño adecuado y es usado correctamente. Para que el diafragma sea efectivo debe usarse cada vez que una mujer tenga relaciones sexuales.





## TAPA CERVICAL

La tapa cervical es parecida al diafragma pero es más pequeña. La tapa se usa sólo con espermicida. (no use espuma). Se ajusta sobre la cérvix (cuello del útero) y se mantiene en su lugar por succión. Hay varias formas y tamaños de tapas.



Para saber el tamaño de tapa exacto para usted un profesional médico debe tomarle medidas de la cérvix (cuello del útero).

### Como se usa

Antes de insertar la tapa debe llenarse 1/3 con espermicida. La tapa debe insertarse siempre por lo menos media hora antes de tener relaciones sexuales, porque puede llevarse ese tiempo en hacer succión. La tapa debe dejarse en su sitio 8 horas después de tener relaciones sexuales pero, se puede dejar hasta 72 horas después de ellas.

### Efectos positivos

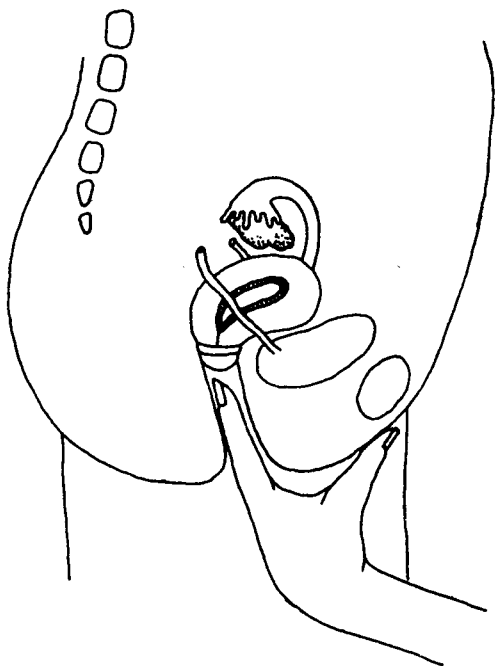
Es un método seguro si se usa correctamente. La tapa no afecta al cuerpo de la mujer.

### Efectos negativos

La tapa no se puede obtener en cualquier farmacia. Sólo determinados médicos y algunas clínicas saben como ajustarla correctamente.

### Efectividad

La tapa cervical es tan eficaz como el diafragma.



## EL CONDÓN

Es una funda de hule delgado que cubre el pene durante las relaciones sexuales. El condón impide que el semen entre en la vagina. Únicamente los condones de hule sintético previenen que los gérmenes de las enfermedades venéreas pasen a través de los condones.

Los condones se venden en todas las farmacias, y se obtienen de un sólo tamaño.

**Nota:** *Los condones no deben guardarse en los bolsillos o billeteras por mucho tiempo porque pueden romperse con el calor y el desgaste.*

### Como se usa

Antes de que haya ningún contacto con la vagina, el condón debe desenrollarse sobre el pene erecto.

Después de la eyaculación el condón se debe sostener firmemente sobre el pene hasta que haya sido retirado de la vagina. Debe retirarse inmediatamente.

Los condones se utilizan sólo una vez.

### Efectos positivos

El condón es fácil de usar y puede prevenir que las enfermedades venéreas se propaguen.

Al usarse el condón el hombre comparte la responsabilidad en el control de la natalidad.

### Efectos negativos

Algunas personas consideran que el condón reduce la sensibilidad.

### Efectividad

Depende de la motivación y cuidado de la persona que lo usa. Cuando se usa con espuma la efectividad del condón aumenta considerablemente. El condón puede romperse.

## ESPONJA VAGINAL

Es una pequeña esponja redonda que contiene espermicida. Antes de tener relaciones sexuales la esponja se humedece con un poco de agua para que libere el espermicida. Se usa con espuma. Se coloca en la parte más interna de la vagina, sobre la cérvix (cuello del útero).

La esponja no es un método seguro porque puede ser posible que no cubra bien la cérvix (cuello del útero).

## B. LA PILDORA ANTICONCEPTIVA

La píldora cambia los niveles hormonales en el cuerpo para que los ovarios no liberen óvulos. Esto impide el embarazo.

La píldora contiene hormonas artificiales similares a las hormonas producidas por los ovarios. Generalmente contiene dos hormonas: estrógeno y progesterona.

La mini—píldora sólo contiene progesterona. La píldora se obtiene únicamente con receta médica.

La píldora se obtiene en paquetes de 21 ó 28 pastillas.

### Como se usa

1. Cuente el primer día de la menstruación (sangrado) como el primer día.
2. Tome la primera pastilla según las instrucciones, aunque todavía esté sangrando.
3. Tome una pastilla diaria hasta que se acabe el paquete.
4. Si se le olvida tomar una pastilla, tómela tan pronto como se acuerde y tome la siguiente como de costumbre.

**Nota:** Si se le olvida tomar la píldora dos o más días, use otro método para el control de la natalidad el resto del ciclo.

***Usted no debe tomar la píldora sin que su médico sepa totalmente su historia médica***

***Si usted tiene la presión sanguínea alta, diabetes, enfermedades del hígado, corazón o sistema circulatorio, o si tiene una historia familiar de ataques al corazón o diabetes, infórmele a su médico.***

*La píldora no se recomienda si usted tiene más de 35 años si está dando el pecho o si fuma. El fumar aumenta el riesgo de ataques al corazón entre las mujeres que usan la píldora.*

**SI USTED TIENE REACCIONES ANORMALES COMO SANGRADO, PONGASE EN CONTACTO CON SU MEDICO O CLINICA.**

**Efectos positivos**

La píldora es conveniente como método para el control de la natalidad porque es muy simple de usar.

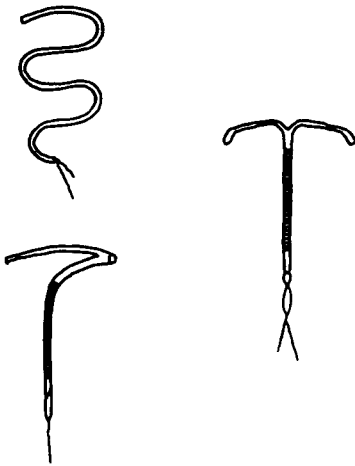
**Efectos negativos**

Las sustancias químicas que contiene la píldora producen cambios en el funcionamiento de todo el cuerpo. Es bien sabido que la píldora puede ocasionar serios efectos secundarios.

**Efectividad**

Si se toma diariamente, es muy efectiva.

**C. DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS**



El dispositivo es un objeto de plástico que se inserta en el útero. Hay diferentes formas.

Algunos contienen cobre o liberan hormonas lentamente. No se sabe como es que el dispositivo evita el embarazo.

**Como se usa**

El dispositivo tiene que ser colocado solamente por un médico o un profesional en salud

El dispositivo debe ser insertado durante la menstruación. Después de haber sido insertado el dispositivo puede permanecer en el útero hasta dos años y debe ser extraído únicamente por un médico.

*El dispositivo no debe ser usado por nadie que tenga una activa o constante infección pélvica. No se les recomienda a las mujeres con enfermedades del corazón, infecciones vaginales o cervicales agudas, o una historia de embarazo ectópico (embarazo en las trompas de Falopio).*

### **Efectos positivos**

El dispositivo es conveniente. Una vez que ha sido colocado en el útero puede permanecer en su sitio hasta 2 años.

### **Efectos negativos**

Un problema serio asociado con el uso del dispositivo, es la inflamación pélvica. La inflamación pélvica es una infección causada por gérmenes que penetran al útero. Estos gérmenes pueden expandirse a las trompas de Falopio y a los ovarios.

La infección pélvica puede conducir a la infertilidad y/o causar dolor crónico. Otro problema raro es que el dispositivo puede perforar el útero.

### **Efectividad**

La efectividad del dispositivo es un poco más baja que la de la píldora.

## **D. METODOS NATURALES**

Son los métodos en los cuales el embarazo se previene al abstenerse de tener relaciones sexuales durante el periodo en que la mujer es fértil.

Para usar estos métodos correctamente es esencial saber como determinar los días fértiles. Estos métodos usan una técnica específica de observación que toma nota diaria e interpreta los cambios que ocurren en el cuerpo durante el ciclo menstrual.

Se requiere un entrenamiento para usar estos métodos.

## **TEMPERATURA BASAL (en completo reposo) DEL CUERPO**

Establece el periodo fértil al registrar su temperatura a primera hora de la mañana.

Se usa un termómetro especial llamado "termómetro basal" (diferencial). Estos termómetros se venden en las farmacias e incluyen instrucciones.

### **Como se usa**

Tómese la temperatura por la mañana al despertar (antes de hacer cualquier actividad) y anótela en su gráfica.

Tómese la temperatura diariamente a la misma hora.

Los cambios de temperatura le indicarán cuando ha ovulado (cuando el óvulo ha salido del ovario).

Si usted usa este método, no debe tener relaciones sexuales durante la primera parte del ciclo de fecundación porque no sabe cuando es fértil.

Cuando su temperatura suba y permanezca elevada durante 3 días consecutivos, las relaciones sexuales se consideran seguras.

### **Efectos positivos**

Este método es completamente natural y por lo tanto no le causa daño a su cuerpo.

### **Efectos negativos**

La temperatura del cuerpo aumenta cuando se tiene enfermedades, tensión, ansiedad y al consumir alcohol. Esto puede interferir con este método.

### **Efectividad**

Este método es efectivo si usted comprende y puede seguirlo como se le enseñó.

## **METODO DE LA OVULACION**

Este método observa y registra los cambios en la apariencia y en la cantidad de mucosidad cervical para determinar cuando ocurre la ovulación.

### **Como se usa**

Para detectar la ovulación es necesario checar la mucosidad en la parte externa de la vagina todos los días.

Hay dos tipos de mucosidad, uno que es fértil y el otro que es infértil.

La mucosidad fértil es delgada, acuosa, resbalosa y elástica. La que no es fértil es gruesa, pegajosa y menos acuosa.

### **Efectos positivos**

El método de la ovulación no causa efectos físicos que la perjudican. Registra exactamente el ciclo menstrual aunque éste sea regular o irregular.

### **Efectos negativos**

El tiempo que se requiere para el entrenamiento y establecimiento de un patrón de fertilidad, puede hacer desistir a algunas personas que quisieran usar este método.

### **Efectividad**

Si se usa exactamente es un método efectivo para el control de la natalidad.

***Nota:** Muchas mujeres han tenido excelentes resultados al combinar el método de la temperatura basal con el método de la ovulación. Gracias a esta combinación usted puede saber con más precisión cuando es fértil antes de la ovulación (mucosidad) y cuando está segura de haber ovulado (temperatura).*

## **METODO DEL RITMO**

El método del Ritmo supone cuando usted es fértil de acuerdo a la duración de su ciclo menstrual.

Este método ya no es aceptado como una forma segura para controlar la natalidad.

## E. ESTERILIZACION

Puede prevenir el embarazo permanentemente.

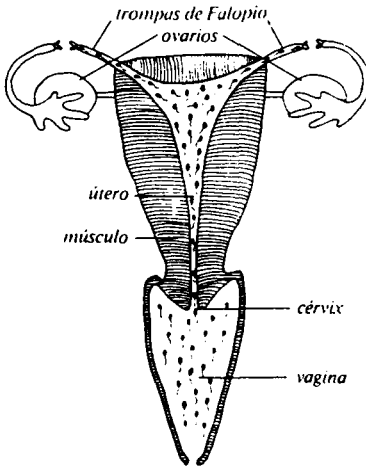
### LIGAMENTO DE LAS TROMPAS

Es la forma más común de esterilización de las mujeres. Las trompas de Falopio se cortan a fin de que el óvulo no pueda llegar del ovario al útero.

#### Como se hace

Hay dos formas de bloquear las trompas de Falopio. La primera a través del abdomen y la segunda por la vagina.

Una vez que se ha llegado a las trompas, se cortan y sus puntas se cauterizan, y se amarran o cierran con grapas o con una especie de aros.



#### Efectos positivos

Muchas mujeres dicen que disfrutan más de las relaciones sexuales porque no tienen la preocupación de embarazarse.

#### Efectos negativos

Algunas mujeres notan un aumento en el sangrado menstrual y dolor.

***Nota: Después de ligarse las trompas, las mujeres continúan liberando óvulos — la única diferencia es que el óvulo liberado no va al útero. Los óvulos se absorben en el cuerpo. Debido a que el ligamento de las trompas es una forma permanente para el control de la natalidad, se recomienda que usted vea a un consejero si está considerando esta posibilidad.***

#### Efectividad

El ligamento de las trompas es muy efectivo siempre y cuando las trompas de Falopio no vuelvan a unirse naturalmente. Esto es muy raro.

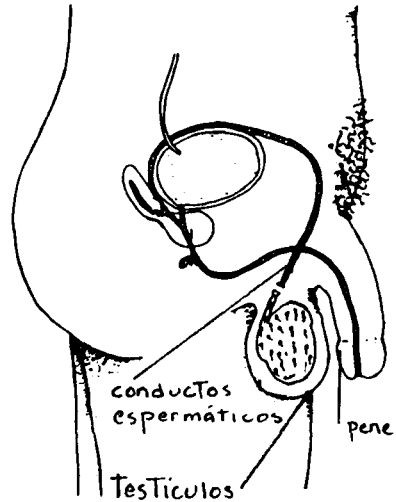


## VASECTOMIA

Es el procedimiento utilizado para esterilizar al hombre. Es una operación rápida que puede hacerse bajo anestesia local.

### Como se hace

Se hace un pequeño corte en la piel de los testículos. Después se cortan los conductos que llevan el espermatozoide. Se quita una sección y las puntas se cierran.



El hombre continúa eyaculando como antes de la operación solo que ahora el semen no contiene espermatozoides. La persona puede tener molestias (dolor o hinchazón) unos días después de la operación.

### Efectos positivos

La vasectomía no afecta la potencia sexual del hombre. Muchos hombres dicen que su vida sexual es más placentera después de la vasectomía porque no hay preocupación por controlar la natalidad.

### Efectos negativos

No se conocen efectos negativos.

**Nota:** *Es conveniente ver a un consejero antes de someterse a la vasectomía.*

### Efectividad

La vasectomía es muy efectiva siempre y cuando los conductos no vuelvan a unirse naturalmente. Esto es muy raro.

## MITOS SOBRE EL CONTROL DE LA NATALIDAD

**Mito:** Si el pene se retira de la vagina antes de la eyaculación, la mujer no se embaraza.

**Verdad:** Hay una probabilidad de que el fluido pre—eyaculatorio que contiene espermatozoides se escape antes de retirarse. Si esto ocurre usted puede embarazarse.

Esta práctica no es efectiva. Sin embargo, es mejor que no usar ningún método.

**Mito:** Si usted está dando el pecho no se embaraza.

**Verdad:** El dar el pecho no actúa como un método para el control de la natalidad. El dar el pecho sólo hace que el que usted sea fértil se retrase. ***No previene que usted vuelva a ser fértil.***

No hay manera de saber cuando volverá usted a menstruar o a ovular.

***Cuando la mujer da el pecho debe usar un método para el control de la natalidad.***

## RECURSOS

Downtown Community Health Clinic	<b>255-3151</b>
412 E. Cordova St., Vanc., B.C.	
Pine Free Clinic (para las jóvenes)	<b>736-2391</b>
1985 West 4th Ave., B.C.	
Planned Parenthood Oficina Central, Vancouver, B.C.	<b>266-1381</b>

**Este material fue preparado por:**

**Vancouver Women's Health Collective**

**682-1633**

**888 Burrard St., Vancouver, B.C.**

**1987**

Gracias al Toronto Immigrant Women's Centre por las ilustraciones de las páginas 13 y 14.