

El Departamento de Salud de Tennessee ofrece servicios de planificación familiar en cada clínica del departamento de salud del condado.

Los costos se basan en una tarifa fluctuante. A nadie le será negado los servicios debido a una incapacidad de pago.

El personal está especialmente entrenado para proveerle educación, consejo, exámenes físicos, historias médicas, y métodos de control para la natalidad.

Los servicios médicos que usted puede recibir en su clínica local de planificación familiar son:

- ◆ exámenes físicos
- ◆ pruebas de embarazo
- ◆ anticonceptivos de emergencia
- ◆ dispensar métodos de control de la natalidad
- ◆ pruebas y tratamiento para enfermedades de transmisión sexual
- ◆ chequeo de la presión arterial
- ◆ pruebas de cáncer cervical
- ◆ chequeo del cáncer de seno
- ◆ pruebas de anemia
- ◆ recomendación para esterilización



ESPERANDO
ANTES DE
TENER EL
PRÓXIMO
BEBÉ



Algo especial
Para usted del
Departamento
de
Planificación
Familiar

This publication was made possible by grant #FHPA040651 from the US Department of Health and Human Services. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the USDHHS. Adapted with permission from the FL Dept. of Health.



Tener un bebé es una decisión muy importante. No deje que esto ocurra al azar.

Usted quiere lo mejor para su bebé. Por eso, debe esperar al menos dieciocho meses antes de quedar embarazada otra vez y eso es lo más prudente, pues es mejor para usted, para su bebé y para toda la familia.

Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse.

El tener un bebé hace que su cuerpo trabaje más duro. Si usted queda embarazada demasiado pronto después de un parto, su próximo bebé no tendría suficiente nutrición.



Usted estaría cansada, ya que muchos bebés no duermen durante la noche. Y

es muy difícil disfrutar del bebé si usted no se siente en plena capacidad.

Además, los bebés que nacen de madres que han esperado un año y medio a dos años antes de quedar nuevamente embarazadas, tienen un comienzo más saludable en la vida.

La Planificación Familiar es el método a seguir.

Si usted es una nueva madre, es importante que cumpla con la cita después que nació el bebé. Usted puede recibir ayuda de planificación familiar (control de la natalidad) en ese momento.

Usando cuidadosamente el control de la natalidad, usted puede evitar quedar embarazada hasta que esté lista para tener otro bebé.



Aunque dar el pecho es el mejor método de alimentar a su bebé, **recuerde que esto no evitará que pudiera quedar embarazada de nuevo.**

Contamos con muchos tipos nuevos de métodos disponibles para el control de la natalidad. ¡Escoja el más adecuado para usted!

Llame al departamento de salud de su condado
HOY MISMO.

**ESPERAR POR LO MENOS 18 MESES A 2 AÑOS ANTES DE
VOLVER A QUEDAR EMBARAZADA
ES MÁS SANO PARA LA MADRE Y EL BEBÉ.**