



EMBARAZOS
No DESEADOS

¿CÓMO TE PUEDES QUEDAR EMBARAZADA?

Durante una relación sexual en la que se practique un coito vaginal (introducción del pene en la vagina) sin utilizar adecuadamente un método anticonceptivo.

Realizando la «marcha atrás» o «coitus interruptus», ya que el líquido preseminal (líquido que sale del pene antes de la eyaculación) contiene espermatozoides.

Realizando prácticas de masturbación cerca de la abertura vaginal, ya que existe posibilidad de que el semen se introduzca en la vagina.

1

¿CUÁNDO SE PUEDE PRODUCIR UN EMBARAZO?

CUALQUIER DÍA DEL MES en el que se mantenga una relación, **AUNQUE SEA UNA SÓLA RELACIÓN** con penetración sin utilizar un método anticonceptivo o utilizarlo de forma incorrecta.

En teoría, si una chica supiese exactamente cuando está ovulando (momento en que el óvulo puede ser fecundado por un espermatozoide), podría no tener relaciones sexuales esos días y evitar el embarazo. Pero eso es casi imposible.

Incluso durante la regla, una mujer puede estar ovulando. Por tanto, es importante que siempre, en todas las relaciones sexuales con penetración, independientemente del momento del mes, utilices algún método anticonceptivo.

2

¿CUÁL ES EL MEJOR MÉTODO ANTICONCEPTIVO?

No hay un método idóneo. Cada persona y cada pareja debe elegir el método anticonceptivo más adecuado en función de sus necesidades, preferencias, edad, etc. Al recurrir a cualquier método anticonceptivo debes asegurarte de su correcta utilización.

Excepto el preservativo, todos los demás **MÉTODOS DEBEN SER UTILIZADOS BAJO SUPERVISIÓN PROFESIONAL.**

ALGUNOS DE LOS ERRORES MÁS FRECUENTES EN EL USO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

En cuanto al preservativo, No tener en cuenta las instrucciones de uso o no colocarlo desde el primer momento de la penetración.

En cuanto a la píldora anticonceptiva: si tomas la píldora y tienes algún olvido puede haber riesgo de embarazo. En ese caso debes usar preservativo.

Ante cualquier duda sobre si has utilizado inadecuadamente un método, nuevamente acude a los servicios especializados o a tu médico de familia.

3

¿CÓMO SABER SI ESTOY EMBARAZADA?

Si no te viene la regla, o si manchas muy poco en comparación con lo acostumbrado, y piensas que existe la posibilidad de que estés embarazada, sal de dudas y hazte una prueba.

Test de embarazo: lo puedes hacer en tu médico de familia, en las Consultas Jóvenes y Centros de Planificación Familiar o comprando un test en la farmacia. Es aconsejable realizarlo al menos diez días después de la primera falta de la regla para que el resultado sea fiable.

Veámoslo con un ejemplo: la última regla la has tenido el 4 de agosto y tus ciclos son de 30 días. La siguiente regla tendrá que venirte el día 3 de septiembre. Es a partir del 3 de septiembre cuando debes empezar a contar los días de retraso, por lo que es a partir del día 13 de septiembre cuando el test de embarazo es fiable.

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13>	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

4

¿Y SI ME HE QUEDADO EMBARAZADA?

Si ya has confirmado el embarazo, tienes que decidir si quieres llevarlo a término o no.

Es importante que compartas este momento con personas que te entiendan y puedan ayudarte. Permíteles demostrarte su apoyo. Piensa en que personas como tus padres, tu pareja, tus hermanos o hermanas, las personas **amigas**, etc. pueden escucharte y ayudarte a buscar posibles soluciones.

Se trata de tu cuerpo, de tu vida y es tu decisión. Debes decidir basándote en tu situación y circunstancias personales.

Debes pedir ayuda cuanto antes y tomar una decisión. Aunque debe ser una decisión meditada, no dejes pasar mucho tiempo, tanto si decides seguir adelante con el embarazo como si decides interrumpirlo.



A) SI DECIDES SEGUIR ADELANTE CON EL EMBARAZO...

La maternidad o paternidad es una elección. Pon todo lo que esté en tu mano para afrontar este importante cambio: realiza un buen seguimiento del embarazo (debes acudir a tu centro de salud para que desde el principio realices en adecuado control), haz preparación al parto, educación maternal, busca información acerca del cuidado de recién nacido, etc.

B) SI DECIDES INTERRUPIRLO...

Aunque no debes tomar decisiones precipitadas, es necesario que lo decidas pronto, ya que **se debe realizar antes de las 12 semanas** desde la primera falta de la regla.

La Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) no debe realizarse jamás con métodos no médicos, ni con ejercicios violentos, ni ingestión de brebajes, etc. Además de no ser seguros, pueden poner en peligro tu vida. Tampoco deben practicarse en centros que no estén homologados para su realización. Si eres menor de edad, necesitarás el consentimiento de tus padres.

Es importante que te informes todo lo posible acerca de la **IVE**: en qué consiste, cuánto cuesta si tuvieras que recurrir a clínicas privadas, cómo debes cuidarte después, etc.

Lee el folleto de la IVE para obtener más información...