

Usted ha tomado un gran paso al conseguir tratamiento para su adicción.

Está tomando el control de su vida.

Es importante que mantenga ese control para que pueda estar sana y hacer planes para su futuro. Adherirse a su plan de tratamiento y mantenerse sobria son las claves para alcanzar sus metas en la vida.

Durante el tratamiento y la recuperación, es importante pensar en el control de la natalidad si está teniendo sexo. El control de la natalidad le brinda tiempo para cuidarse usted misma. Y le da el poder de elegir cuándo tendrá un bebé. El mejor regalo que puede darle a su bebé es un sólido inicio en la vida. Eso comienza con una madre sana y un embarazo sano en el momento adecuado.

“Cuando usted está recibiendo tratamiento, está resolviendo muchas cosas, no siempre piensa en la posibilidad de embarazarse ... pero tal vez debería hacerlo. El control de la natalidad es tan fácilmente accesible y puede ayudarla.”

— Clara

Para obtener más información o para hablar con alguien acerca de control de la natalidad:

Servicios para Afiliados o 24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de enfermería de 24 horas):

1-844-406-2398 (TTY 711)

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

CLEAR
HEALTH ALLIANCE

Offered by  Simply healthcare

Este trabajo es un derivado de *Are You in Treatment or Recovery?* por el Ohio Perinatal Quality Collaborative. Este contenido está autorizado bajo una Licencia de atribución no comercial de Creative Commons.



¿Está usted en tratamiento o recuperación?

El control de la natalidad le brinda tiempo para sanar y cuidarse usted misma

CLEAR
HEALTH ALLIANCE

Offered by  Simply healthcare

www.clearhealthalliance.com/member

“Estoy tan agradecida

de que alguien me haya impulsado a obtener control de la natalidad.

Entré en tratamiento y fui testigo de otras mujeres

que tenían que hacerle frente a embarazos no planeados y las preocupaciones de que sus bebés estarían bien. Luego fue horrible ver a los bebés luchando.” — Lindsey



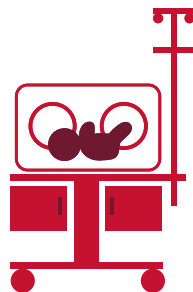
Estoy en recuperación y me siento bien.

¿Por qué no embarazarme?

Como mujer en recuperación, usted tiene lo que se necesita para tomar las decisiones correctas y la determinación para adherirse a las mismas. Usted tiene más probabilidad de tener un embarazo sano y un bebé sano, después de haber completado tratamiento y haber estado en recuperación por determinado tiempo sin recaer. Usted no quiere arriesgarse a una recaída mientras está embarazada. Esto podría provocar que su bebé tenga problemas de salud. Tómese el tiempo para sanar completamente. La recuperación es un viaje.

¿Qué problemas de salud tienen los bebés cuando sus mamás usaron opioides mientras estaban embarazadas?

- Problemas de alimentación
- Temblores
- Irritabilidad
- Vómitos y diarrea
- Bajo peso al nacer
- Problemas para respirar
- Convulsiones



¿Por qué usar el control de la natalidad?

El control de la natalidad funciona y es una de las mejores formas de evitar embarazarse. La ayudará a estar encaminada con su recuperación. Un bebé podría dificultar su recuperación. Será más difícil enfocarse en sí misma, sus necesidades y su salud. La recuperación es su trabajo más importante ahora mismo.

Hable con su proveedor de cuidado de la salud acerca del mejor control de la natalidad para usted

- La píldora funciona bien cuando la toma todos los días. Pero muchas mujeres olvidan tomarla. Es importante aprender acerca de otras clases de control de la natalidad.
- El dispositivo intrauterino (IUD) es un pequeño pedazo de plástico que se coloca en su útero (vientre).
- El implante para control de la natalidad es una pequeña varilla que se coloca en la parte superior de su brazo.

Más de la mitad de los embarazos no son planificados. Pero usted tiene una opción. Tanto el IUD y el implante funcionan muy bien, duran varios años y pueden ser retirados en cualquier momento.

Usted y su pareja masculina también deben usar condones siempre. Aunque los condones no son tan buenos para el control de la natalidad como las opciones listadas arriba, la protegen de enfermedades e infecciones que pueden pasarse entre las parejas durante el acto sexual.

Muchas clases de control de la natalidad están cubiertas sin costo alguno para usted

- Para ver cuáles tipos de control de la natalidad están cubiertos, llame a Servicios para Afiliados al 1-844-406-2398 (TTY 711) lunes a viernes, 8 a.m. a 7 p.m. O visite www.clearhealthalliance.com/member.
- Luego hable con su proveedor de cuidado de la salud acerca de cuál opción es adecuada para usted y su pareja.

Estoy embarazada o pensando en intentar embarazarme. ¿Qué debo hacer?

Hable con su proveedor de cuidado de la salud acerca de formas de tener un embarazo sano y el mejor plan de tratamiento para usted. Esto incluye asegurarse de estar tomando la cantidad correcta de su medicamento de mantenimiento (como metadona o buprenorfina, conocida también por nombres de marca como Subutex o Suboxone). Es muy importante mantenerse en tratamiento. Estar y mantenerse sobria la ayudará a permanecer en control de su vida. Luego puede cuidarse bien usted misma y a su bebé.

“Cuando estaba usando, aún tenía la capacidad de saber que no quería embarazarme. Recibí el IUD y luego, afortunadamente, entré en tratamiento. He estado limpia ahora por dos años y tengo un precioso y sano bebé de 1 año.” — Anna