



Planificación familiar para padres primerizos

Para obtener ayuda con respecto a la planificación familiar y el control natal comuníquese con:

Su proveedor de atención médica,
departamento o clínica de salud local
Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858
Página web del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Servicios Humanos (PPF-DHS): www.healthoregon.org/fp

¿Por qué debo considerar el control natal en estos momentos?

Usted puede quedar embarazada ANTES de tener su primer período, incluso si está amamantando a su bebé. Es importante planificar ahora para usar un método anticonceptivo seguro y eficaz después de que nazca su bebé. Puede obtener información mediante su proveedor de atención médica o clínica local. Pregunte acerca de métodos nuevos. Son fáciles de usar y funcionan muy bien.

¿Qué sucede si no dispongo de los medios para pagar un método anticonceptivo?

Quizá califique para recibir servicios y suministros gratuitos o de bajo costo en el departamento o clínica de salud local. Llame a Oregon SafeNet al 1-800-SAFENET para obtener más información.

¿Qué tipos de servicios de planificación familiar puedo recibir durante una visita a un proveedor de atención médica o clínica en mi localidad?

- Información acerca de la lactancia y control natal
- Suministro de anticonceptivos
- Consejería y educación
- Exámenes médicos y pruebas de laboratorio
- Pruebas de embarazo
- Información y referencias a otros servicios médicos y sociales

Planee hacia un futuro sano.

Hágalo por su propio bien.

Hágalo por el bien de su bebé.