

# Salud Sexual y Reproductiva



## Planeación Familiar

Sin importar el lugar donde te encuentres, tienes **derecho** a utilizar métodos **anticonceptivos** para:

- ➡ Decidir si quieres o no tener hijos, cuántos y qué tan seguido tenerlos.
- ➡ Prevenir infecciones de transmisión sexual.
- ➡ Ejercer libremente tu sexualidad.

## Recomendaciones

- ✓ Visita la **Ventanilla de Salud** más cercana para informarte sobre métodos anticonceptivos y prevención de infecciones de transmisión sexual.
- ✓ Utilice el **condón** en cada relación sexual.

El **condón** es el método más efectivo para **prevenir VIH**, infecciones de **transmisión sexual**, y **embarazos** no planificados.



## En caso de embarazo

- \* Asiste a consultas de seguimiento para que te orienten sobre los cuidados necesarios.
- \* Recuerda consumir diariamente hierro y ácido fólico, así como los medicamentos que te hayan recetado.
- \* Mantén una alimentación sana, toma mucha agua y procura descansar.
- \* Realízate pruebas de detección de sífilis y VIH.
- \* Alimenta al recién nacido sólo con leche materna los primeros 6 meses de vida.

### Señales de alarma durante el embarazo

- 🔔 Fiebre o calentura
- 🔔 Hinchazón de manos y cara
- 🔔 Zumbido de oídos
- 🔔 Ver destellos o "lucecitas"