

“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

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.

Para obtener más información

o para hablar con alguien acerca de control de la natalidad:

Anthem Blue Cross servicio de atención al cliente: Consulte el número de teléfono en su tarjeta de identificación de miembro.

Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas (Nurse HelpLine): 1-800-224-0336 (TTY 1-800-368-4424)

We can translate this at no cost.

Call the customer service number on your member ID card.

English

Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).

Spanish

يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.

Arabic

Մենք կարող ենք այս անվճար թարգմանել: Կարող եք հեռախոսել լաճախորդների սպասարկման բաժնի, որի թիվը կը գտնեք ձեր ինքնուրույն քարտի (ID) վրա:

Armenian

我們可以免費為您提供翻譯版本。
請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。

Chinese

خدمات مراجعین ما کہ پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شدہ تلفن پر نہیں۔
ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره

Farsi

Peb txahis tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej.

Hmong

យើងអាចបកប្រែជូនអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ ។

សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើប័ណ្ណ ID របស់អ្នក ។

Khmer

자희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다.
가입자 ID 카드에 있는 고객 서비스부 번호로 연락하십시오.

Korean

Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).

Russian

Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad.
Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.

Tagalog

Chúng tôi có thể phiên dịch văn bản này miễn phí.
Xin gọi văn phòng dịch vụ hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.

Vietnamese

This work is a derivative of *Are You in Treatment or Recovery?* by the Ohio Perinatal Quality Collaborative. This content is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial License.

Anthem Blue Cross is the trade name of Blue Cross of California. Anthem Blue Cross and Blue Cross of California Partnership Plan, Inc. are independent licensees of the Blue Cross Association. ANTHEM is a registered trademark of Anthem Insurance Companies, Inc. The Blue Cross name and symbol are registered marks of the Blue Cross Association. Blue Cross of California is contracted with L.A. Care Health Plan to provide Medi-Cal Managed Care services in Los Angeles County.

CA FPWSUT BR-P-0317 SP CMAP HMM-C-0053-16



¿Está usted en tratamiento o recuperación?

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



[anthem.com/ca/medi-cal](https://www.anthem.com/ca/medi-cal)

HCA-BR-0053-16 SP



“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 Anthem Blue Cross servicio de atención al cliente al número de teléfono en su tarjeta de identificación de miembro. O visite anthem.com/ca/medi-cal.
- 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 un año.” Anna