

EMBARAZO EN JÓVENES

¿HAS PENSADO SER PAPÁ  
O MAMÁ EN ESTE  
MOMENTO DE TU VIDA?



PROFAMILIA Joven 

# EMBARAZO EN JÓVENES

## ¿Qué es un embarazo?

Es un proceso natural de la reproducción humana que se inicia cuando el óvulo fecundado anida en el útero de la mujer, proceso conocido como implantación. El embarazo tiene una duración de 40 semanas (9 meses aproximadamente).

Cada persona puede elegir de manera libre y voluntaria el momento en que desea tener un hijo o hija. Si desea tener relaciones sexuales pero no quiere un embarazo debe saber que tiene derecho a usar métodos anticonceptivos para prevenirlo.

## Cuando tomas la decisión de tener un hijo o hija, debes tener en cuenta aspectos como:

- La capacidad física y la salud de la mujer y su pareja.
- La capacidad emocional para asumir los cambios psicológicos y fisiológicos que conlleva el embarazo.
- La madurez necesaria para adaptarse a la maternidad y la paternidad; y para compartir equitativamente con tu pareja la responsabilidad del cuidado de los hijos e hijas.
- La disponibilidad de tiempo y atención que requiere el hijo o la hija.
- Las condiciones económicas suficientes para asumir las obligaciones que representa el mantenimiento del hijo o la hija hasta que sea mayor.

Cada uno de estos aspectos es fundamental para que el hijo o la hija puedan gozar de una buena calidad de vida.

## Embarazo en mujeres jóvenes

El embarazo en la adolescencia y en general hasta los 19 años es de alto riesgo para la salud y la vida de la mujer y del feto. Además, tiene implicaciones a nivel psicológico, familiar y social. Se considera un embarazo a temprana edad el que ocurre antes de los 19 años.



# EMBARAZO EN JÓVENES

## Riesgos de un embarazo a edad temprana

### Biológicos

Mayor riesgo de enfermedad y muerte para la mujer y el feto por causas como hipertensión, alteraciones nutricionales, anemia, infección urinaria, prematurez, mayor índice de cesáreas y bajo peso del recién nacido. A través del control prenatal la joven puede detectar riesgos y prevenir enfermedades. Sin embargo, las adolescentes y jóvenes suelen empezar este control cuando el embarazo está avanzado, lo cual impide un tratamiento temprano de algunas enfermedades o afecciones.

Los hijos de madres adolescentes tienen mayor riesgo de enfermar y morir porque son más susceptibles de adquirir enfermedades infecciosas durante el primer año de vida.

### Psicológicos y Sociales:

- Las adolescentes y jóvenes embarazadas o que ya son madres tienden a abandonar el estudio por falta de dinero, porque les da vergüenza o por presión de la familia o del colegio.
- Con frecuencia no cuentan con el apoyo de la pareja ni de la familia.
- Están más expuestas a un nuevo embarazo porque carecen de información adecuada, de servicios de salud de calidad y de dinero.
- Dificultad para conseguir trabajo.
- Es posible que idealicen la maternidad y la paternidad, pero al enfrentarse a la realidad pueden surgir conflictos personales, de pareja y familiares.
- Cambian radicalmente las actividades de las y los jóvenes, pues el tiempo que podían dedicar a estar con los amigos, a salir, a pasear, a estudiar, deben compartirlo con el tiempo y cuidado que requiere su hijo o hija.

### **¿Cómo saber si una mujer está embarazada?**

Si la mujer tiene retraso de la menstruación o si han pasado 15 o más días desde la última relación sexual sin protección, puede practicarse una prueba de embarazo en orina o en sangre.

# EMBARAZO EN JÓVENES

## Síntomas

Algunos de los siguientes síntomas pueden estar presentes en los primeros meses del embarazo:

- Ausencia de la menstruación.
- Sangrado de color marrón en menor cantidad y duración que la menstruación.
- Aumento del tamaño de los senos o sensación de congestión en estos y secreción láctea por el pezón.
- Aumento en la coloración de los pezones.
- Náuseas, vómitos.
- Orina muy frecuente.
- Fatiga.
- Aumento del tamaño del abdomen.

## Cuidados que debe tener la joven embarazada

- Control prenatal desde el primer mes de embarazo.
- No consumir alcohol, cigarrillo ni sustancias psicoactivas.
- No automedicarse, algunos medicamentos tienen contraindicaciones durante el embarazo.
- Cuidado nutricional. La adolescente embarazada debe incluir en su alimentación: proteínas (carne, pollo, huevo, atún, queso, pescado, granos, entre otros), carbohidratos (pan, arroz, papa, yuca, cereal); grasas (chocolatinas, embutidos, mantequilla, entre otros).
- Higiene personal, incluido el control odontológico.
- Ante cualquier infección en la piel, los genitales o en otra parte del cuerpo, debe acudir inmediatamente al médico.
- Es recomendable que se practique la prueba de VIH/SIDA para evitar una posible transmisión madre-hijo/a.

## Curso psicoprofiláctico, ¿para qué sirve?

Es una preparación física y emocional para el momento del parto, el postparto y la lactancia, donde la mujer aprende ejercicios de respiración, posición y consejos prácticos para cada una de estas etapas. Se inicia en el séptimo mes de embarazo y debe asistir la mujer, preferiblemente con la pareja.



# EMBARAZO EN JÓVENES

**Si deseas evitar un embarazo, es mejor que tengas en cuenta que:**

- **No es cierto que** la maternidad es el ideal de todas las mujeres
- **No es cierto que** que días antes y después de la menstruación las mujeres no quedan embarazadas.
- **No es cierto que** sacar el pene de la vagina y eyacular por fuera evita el embarazo.
- **No es cierto que** tomar bebidas a base de hierbas, licores u otros líquidos funciona como método anticonceptivo.
- **No es cierto que** existen inyecciones o píldoras anticonceptivas para los hombres.
- **No es cierto que** "cada niño llega con su pan debajo del brazo".
- **No es cierto que** los métodos anticonceptivos producen cáncer o esterilidad.



**PROFAMILIA Joven** 

# EMBARAZO EN JÓVENES



- **No es cierto que** en la primera relación sexual las mujeres no quedan embarazadas, ni tienen riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como el VIH/SIDA.
- **No es cierto que** el condón se debe colocar solamente al momento de la eyaculación.
- **No es cierto que** un hijo a temprana edad le brinda autonomía e independencia a los/as jóvenes y reafirma la virilidad.
- **No es cierto que** la relación con los hijos va a ser mejor si los padres son jóvenes.
- **No es cierto que** "donde comen dos comen tres".

Las falsas creencias pueden ponerte en riesgo de embarazo. ¡Pilas!

## La siguiente información puede ayudarte:

- Los y las jóvenes tienen derecho a gozar de una sexualidad placentera, libre de riesgos y a vivirla de una manera responsable.
- No tener relaciones sexuales también es una opción. Las personas no deben dejarse presionar u obligar a realizar actos sexuales que no desean.
- Los y las jóvenes tienen derecho a conocer y usar métodos anticonceptivos para prevenir el embarazo.
- Un embarazo no soluciona los problemas familiares.
- El condón es el único método que ofrece doble protección, previene, al mismo tiempo, embarazos no deseados y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) incluido el VIH/SIDA.
- Recibir información en salud sexual y reproductiva y sexualidad en general es un derecho. Lo importante es obtenerla de una fuente experta y confiable.



# EMBARAZO EN JÓVENES

- Si tuviste un accidente anticonceptivo, por ejemplo, se rompió el condón o se deslizó dentro de la vagina, olvidaste o falló tu método, o fuiste víctima de abuso sexual puedes usar la **anticoncepción de emergencia** antes que transcurran 72 horas, para prevenir el embarazo
- Si tienes preguntas o necesitas más información acude a **PROFAMILIA Joven** o pregunta en la línea nacional gratuita 01 8000 1 10 900

Todas las decisiones que tomas en tu vida implican riesgos. Por eso es importante que no permitas que otros tomen la decisión por ti. Es mejor que estés informado e informada.

Página web:

[www.profamilia.org.co/profamiliajoven](http://www.profamilia.org.co/profamiliajoven)



**PROFAMILIA Joven** 

EMBARAZO EN JÓVENES

Profamilia

Joven

Promueve y defiende los derechos  
sexuales y reproductivos  
de los y las jóvenes.

LÍNEA GRATUITA  
NACIONAL

01 8000 1 10900

Página web

[www.profamilia.org.co/profamiliajoven](http://www.profamilia.org.co/profamiliajoven)

Correo electrónico

[info@profamilia.org.co](mailto:info@profamilia.org.co)

La página web de PROFAMILIA Joven te permite acceder a información completa, sencilla y ágil sobre sexualidad y todos los temas relacionados. También puedes encontrar videos educativos y publicaciones, noticias y actualidad, programas especiales y redes de jóvenes. A través de esta página puedes consultar y preguntar las dudas e inquietudes que tengas, pues un experto te las responderá.



**PROFAMILIA Joven** 