

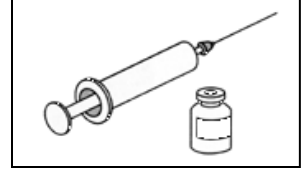
DMPA SHOT

COUNSELING HANDOUT

What is DMPA?

DMPA is a birth control shot that you get once every 3 months. It is the hormone Depot-Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) and contains no estrogen.

You can get it in your arm or hip muscle.



How does it work?

It stops the ovary from releasing an egg. It thickens cervical mucus, so sperm can't enter the uterus. It also thins the lining of the uterus.

How effective is it?

Typical use: 4 out of 100 clients will become pregnant in one year.

When used consistently and correctly: 2 out of 1,000 clients will become pregnant in one year.

When do I get the shot?

The first shot is given in the first 5 days of a normal period.

What are the advantages?

- Because you may bleed less, there may be less risk of anemia.
- There is also less menstrual cramping, endometrial cancer, ectopic pregnancy, pelvic inflammatory disease (PID), ovarian cysts, fibroids, benign breast lumps and sickle-cell disease crises.
- You don't have to worry about taking birth control daily.

What are the disadvantages?

- You may have irregular bleeding, spotting, or stop your period altogether. (The changes are safe and expected.)
- A few clients have heavy bleeding. (See your doctor or nurse if the bleeding bothers you. There is medicine that can help.)
- It may be several months before your periods return to normal after your last shot.
- You are not protected against HIV or STIs. Use condoms if you are at risk.
- It may take 6-12 months and sometimes longer to get pregnant after the last shot.
- You might have an increase in appetite. Weight gain (3-5 lbs/year) occurs in many clients.
- It causes calcium loss from bones. When DMPA is stopped, the calcium in bones begins to come back.

Warning Signs!

See your doctor or nurse if you have these or any other signs or concerns: Repeated, very painful headaches, heavy bleeding, depression, or severe abdominal pain, pus, continued pain or bleeding at injection site.

Other Important recommendations:

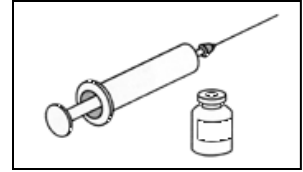
- Since you may gain weight, watch your calories and get lots of exercise.
- If you smoke, consider stopping. Smoking causes bone loss and so does DMPA.
- Follow these steps for bone health:
 - Do weight bearing exercise: walk, jog, and/or lift weights several days a week.
 - Take calcium. Teens should take 1300 mg a day. Adult clients should take 1000 mg a day.
 - Eat calcium rich foods. 1 cup of milk, 1 ½ ounce of cheese and 1 cup of yogurt all have 300 mg of calcium.
 - Take calcium pills or calcium candy chews or Tums if there is not enough calcium in your diet.

If you are late for a shot: Use another method like spermicide and condoms.

INYECCIÓN DMPA

¿Qué es DMPA?

DMPA es una inyección anticonceptiva administrada cada 3 meses. Es la hormona Acetato de depósito-medroxiprogesterona (DMPA) y no contiene estrógeno. Puede ser administrada en su brazo o en el músculo de la cadera.



¿Cómo funciona?

Hace que los ovarios no liberen un huevo. Hace más gruesa la mucosa cervical, haciendo que la espermia no pueda entrar al útero. También adelgaza las paredes del útero.

¿Cuán efectiva es?

Uso típico: 4 de cada 100 clientes quedarán embarazadas en un año.

Cuando es usado consistentemente y de forma correcta: 2 de cada 1,000 clientes quedarán embarazadas en un año.

¿Cuándo obtengo la inyección?

La primera inyección es dada en los primeros 5 días después de un período normal.

¿Cuáles son las ventajas?

- Ya que usted puede sangrar menos, hay menos riesgos de anemia.
- También hay menos cólicos, cáncer endometrial, embarazo ectópico, enfermedad inflamatoria pélvica (PID), quistes en los ovarios, fibromas, quistes benignos en los senos y crisis con la enfermedad de células falciformes.
- No tiene que preocuparse con tomar una píldora anticonceptiva a diario.

¿Cuáles son las desventajas?

- Usted puede tener sangrado irregular, manchado, o el período se puede detener por completo. (Los cambios son seguros y esperados.)
- Algunos clientes tienen sangrado excesivo. (Vea a su doctor o enfermera si el sangrado le molesta. Hay medicamentos que pueden ayudar.)
- Puede que pasen algunos meses antes de que su período vuelva a la normalidad después de su última inyección.
- Usted no está protegida contra VIH o STIs. Use condones si está en riesgo.
- Puede tomar de 6-12 meses y a veces más para quedar embarazada después de la última inyección.
- Puede que haya un aumento en su apetito. Aumento de peso (3-5 lbs/año) ocurre en muchos clientes.
- Causa pérdida de calcio en los huesos. Cuando DMPA es detenida, el calcio en los huesos comienza a regresar.

¡Signos de Alerta!

Vea a su doctor o enfermera si tiene alguno de estos signos o preocupaciones: Dolores de cabeza intensos, repetitivos, fuerte sangrado, depresión, o dolor abdominal severo, pus, dolor continuo o sangrado en el lugar de la inyección.

Otras recomendaciones importantes:

- Ya que usted puede aumentar de peso, vigile sus calorías y haga mucho ejercicio.
- Si usted fuma, considere dejarlo. Fumar y DMPA causan pérdida de calcio en los huesos.
- Siga estos pasos para la salud de los huesos:
 - Haga ejercicios: camine, trote, y/o levantamiento de pesas varias veces a la semana.
 - Tome calcio. Los adolescentes deben tomar 1300 mg diarios. Los adultos deben tomar 1000 mg diarios.
 - Coma alimentos ricos en calcio. 1 taza de leche, 1 1/2 onzas de queso y 1 taza de yogurt tienen 300 mg de calcio.
 - Tome píldoras de calcio o caramelos masticables de calcio o Tums si no toma suficiente calcio en su dieta.

Si usted está tarde para una inyección: Use otros métodos como espermicidas y condones.