HOJA DE ACCIÓN DE SALUD

¿Cuánto tiempo debo esperar antes de quedar embarazada otra vez?

Para la mayoría de las mujeres, conviene esperar al menos 18 meses entre dar a luz y quedar embarazada otra vez. Esto significa que su bebé tendrá al menos 1½ años antes de que usted quede embarazada.

Esperar poco tiempo entre embarazos aumenta su riesgo de tener un nacimiento prematuro. El nacimiento prematuro es cuando su bebé nace antes de tiempo. Los bebés prematuros pueden tener más problemas de salud que los bebés que nacen a tiempo. Mientras más corto es el tiempo entre embarazos, más alto es su riesgo de nacimiento prematuro.

Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse por completo de su último embarazo antes de que esté listo para su próximo embarazo.

Esperar al menos 18 meses no garantiza que su próximo bebé nacerá a tiempo completo. Pero puede ayudar. Para aprender sobre los riesgos del nacimiento prematuro, hable con su profesional o visite: **nacersano.org/partoprematuro.**

Qué puede hacer:

- ☐ Espere al menos 18 meses o más luego de dar a luz antes de quedar embarazada otra vez. Si usted es mayor de 35 años de edad o ha tenido un aborto espontáneo o un nacimiento sin vida, hable con su profesional sobre el tiempo a esperar.
- ☐ Use un anticonceptivo confiable hasta que esté lista para quedar embarazada.
- ☐ Hable con su profesional de la salud sobre las opciones de anticonceptivos.

TOME ACCIÓN

Espere sus 18 meses.

Llene esto con su profesional para que sepa cuándo puede empezar a intentar quedar embarazada otra vez:

Ejemplo:

Fecha que nació su bebé	Mayo 16, 2017
Añada 1 año y 6 meses	Nov. 16, 2018

Ahora trate usted:

Fecha que nació su bebé	
Añada 1 año y 6 meses	

MIRE UN VIDEO

nacersano.org/videos

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite **nacersano.org** para obtener información actualizada.

© 2018 March of Dimes 11/18

MARCH OF DIMES
MAMÁS SANAS. BEBÉS FUERTES.