

Planificación del Embarazo ANTES DE SU PRÓXIMO EMBARAZO

Información básica

Para la mayoría de las mujeres y sus hijos, es mejor esperar hasta que su bebé tenga al menos de 12 a 18 meses de edad antes de quedarse embarazada de nuevo. Su cuerpo necesita tiempo para ajustarse, tanto física como emocionalmente, al nacimiento de su bebé. Más de la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos no están planeados. Gran parte del desarrollo de un bebé se produce dentro de las primeras semanas del embarazo. Ésa es la razón por la que es importante que se asegure de estar lo más saludable posible antes de quedarse embarazada de nuevo.

Su salud

El elegir esperar entre 12 a 18 meses antes de quedarse embarazada de nuevo es una opción más favorable para su salud en general. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse físicamente del nacimiento de un hijo para llevar de nuevo en el vientre un bebé saludable.

Su salud mental es tan importante como su salud física. La mayoría de los padres experimentan estrés cuando están cuidando a un bebé nuevo. El estrés puede aumentar si usted se queda embarazada de nuevo antes de estar preparada. Su riesgo de sufrir depresión de postparto es mayor si sus embarazos están demasiado cerca los unos de los otros. Durante el embarazo, es importante que se centre en cuidarse a sí misma y al bebé que está creciendo. Esto es más difícil de hacer cuando ya está cuidando a un niño muy pequeño.

La salud de su próximo hijo

El esperar entre 12 y 18 meses antes de quedarse embarazada de nuevo también es mejor para la salud de su próximo hijo. Si usted no espera, su próximo bebé tiene un riesgo mayor de nacer de forma prematura (demasiado pronto—menos de 38 semanas). Estos bebés tienen una probabilidad mayor de tener:

- Problemas de alimentación
- Dificultad para respirar
- Ictericia
- Aumento lento de peso
- Problemas de aprendizaje

Si usted ya ha tenido un hijo prematuro (menos de 38 semanas), tiene un riesgo incluso mayor de tener otro hijo que nazca demasiado pronto. Ésa es la razón por la que es importante que espere de 12 a 18 meses antes de quedarse embarazada de nuevo si ya ha tenido un hijo prematuramente.

Lo que usted puede hacer

- 1) *Si no quiere quedarse embarazada ahora, elija el mejor método anticonceptivo para usted, incluso si está dando el pecho.*
- 2) *Cuando piense en la planificación de su familia, asegúrese de: dejar de fumar de forma definitiva, tomar una vitamina con ácido fólico todos los días, evitar todas las drogas, incluyendo el alcohol, y hablar con su proveedor de cuidados médicos sobre cómo controlar su peso y cualquier condición médica tal como la diabetes, el asma, o la presión arterial alta.*



Desarrollado por WAPC Preconception and Prenatal Care Committee, 6/2010
Wisconsin Association for Perinatal Care
211 S. Paterson Street, Suite 250
Madison, WI 53703
Teléfono: 608-285-5858; Fax: 608-285-5004
Correo electrónico: wapc@perinatalweb.org

Patrocinado en parte por MCH Title V Services Block Grant, Maternal and Child Health Bureau, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services y Perinatal Foundation.