

# Planificación familiar

Posparto

## ¿Tiene preguntas?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día.

Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:

**(888) 275-8750**

Español:

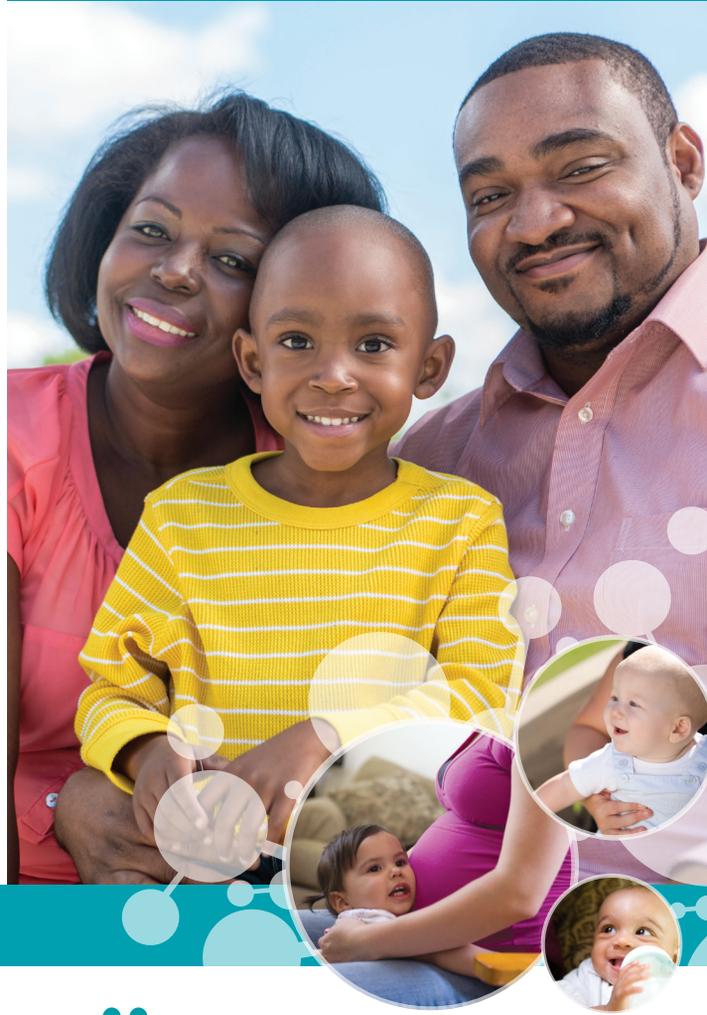
**(866) 648-3537**

TTY/TDD:

**711**

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material en este folleto es meramente informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra en el reverso de la tarjeta de identificación del miembro.



[MolinaHealthcare.com](https://www.molinahealthcare.com)



Your Extended Family



Your Extended Family

## ¿Por qué es importante dejar pasar tiempo entre los embarazos?

Dejar pasar tiempo entre los embarazos afecta más que tan solo la diferencia de edad de sus hijos. También puede afectar su salud y la salud de su bebé.

## ¿Cuánto tiempo se recomienda dejar pasar entre un embarazo y otro?

Las investigaciones sugieren esperar, al menos, entre 18 y 24 meses después de tener un bebé con vida antes de buscar otro embarazo.

## ¿Qué sucede si quedo embarazada de nuevo demasiado pronto?

Podría no darle al cuerpo el tiempo suficiente para recuperarse del esfuerzo físico del último embarazo. El parto y la lactancia pueden disminuirle los niveles de hierro y folato (vitamina B). El cuerpo necesita tiempo para reponer estos nutrientes.

También existe el riesgo de tener trabajo de parto prematuro. Esto puede causar que el bebé nazca antes y con bajo peso.



## ¿Está pensando en tener otro hijo?

La planificación familiar le permite planificar cuánto tiempo dejar pasar entre los embarazos y cuándo quedar embarazada.

Puede controlar el tiempo que deja pasar entre los embarazos usando métodos anticonceptivos. Hable con su proveedor para averiguar qué método es el mejor para usted.