

How long should you wait before getting pregnant again?

For most women, it's best to wait at least 18 months between giving birth and getting pregnant again. This means your baby will be at least 1½ years old before you get pregnant.

Too little time between pregnancies increases your risk of premature birth. Premature birth is when your baby is born too soon. Premature babies are more likely to have health problems than babies born on time. The shorter the time between pregnancies, the higher your risk for premature birth.

Your body needs time to fully recover from your last pregnancy before it's ready for your next pregnancy. Having at least 18 months between pregnancies may help reduce your risk for premature birth in your next pregnancy. Use this time to talk to your health care provider about things you can do to help reduce your risk. To learn more, go to marchofdimes.org/prematurebirth.

What you can do:

- Wait 18 months or more after having a baby before getting pregnant again.
- If you're older than 35 or had a miscarriage or stillbirth, talk to your provider about how long to wait.
- Use effective birth control until you're ready to get pregnant.
- Talk to your health care provider about birth control options.

Waiting at least 18 months doesn't mean for sure that your next baby will be born on time. But it can help.

For more information

marchofdimes.org/birthspacing



TAKE ACTION

Get your 18 months.

Fill this out with your provider so you know when you can start trying to get pregnant again:

Example:

Date your baby was born May 16, 2017
Add 1 year and 6 months Nov. 16, 2018

Now you try:

Date your baby was born _____
Add 1 year and 6 months _____

¿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