

## Control de la natalidad después del embarazo

Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse completamente de su último embarazo antes de estar listo para el siguiente.

### Cuánto tiempo debe esperar antes de volver a quedar embarazada

*Si tiene preguntas, consulte a su profesional de atención médica.*

Muy poco tiempo entre embarazos aumenta el riesgo de problemas para su salud o la salud del bebé en el siguiente embarazo. Esto incluye un mayor riesgo de parto prematuro (cuando su bebé nace demasiado pronto). Los bebés prematuros tienen más probabilidades de tener problemas de salud que los bebés nacidos a término. Cuanto más corto sea el tiempo entre embarazos, mayor será el riesgo de parto prematuro en el próximo embarazo.

La mayoría de los grupos de obstetricia recomiendan que las mujeres esperen al menos 6 meses para volver a quedar embarazadas después del nacimiento de su bebé. Algunos estudios muestran que es mejor esperar al menos 18 meses entre dar a luz y volver a quedar embarazada. Esto significa que su bebé tendrá al menos un año y medio antes de quedar embarazada. Es importante que hable con su profesional de atención médica sobre el tiempo entre embarazos adecuado para usted.

Lo que puede hacer:

- Espere 18 meses o más después de tener un bebé antes de volver a quedar embarazada.
- Si tiene más de 35 años o tuvo un aborto espontáneo o nació muerto, hable con su profesional de atención médica sobre cuánto tiempo debe esperar.
- Utilice un método anticonceptivo eficaz hasta que esté lista para quedar embarazada. Hable con su médico o un miembro del equipo de atención sobre las opciones anticonceptivas.

Tener al menos 18 meses entre embarazos puede ayudar a reducir el riesgo de parto prematuro en su próximo embarazo. Esperar al menos 18 meses para volver a quedar embarazada no significa con certeza que su próximo bebé nacerá a tiempo. Sin embargo, puede ayudar. Hable con su equipo de atención sobre las cosas que puede hacer para ayudar a reducir su riesgo.

## Control de la natalidad posparto

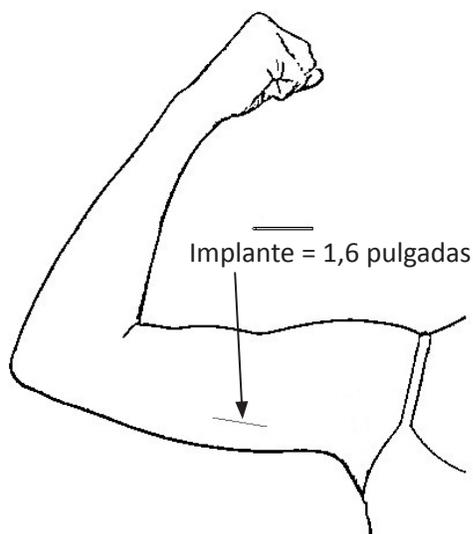
La anticoncepción posparto es un control de la natalidad que usted utiliza después de tener un bebé. Si no está utilizando un método anticonceptivo, es posible que quede embarazada muy pronto después de tener a su bebé. Dar el pecho solamente no previene que quede embarazada. Este folleto le informará sobre algunos de estos métodos que puede utilizar durante el periodo de posparto. Hable con su equipo de atención sobre posibles efectos secundarios y su mejor opción.

### **Métodos anticonceptivos más efectivos**

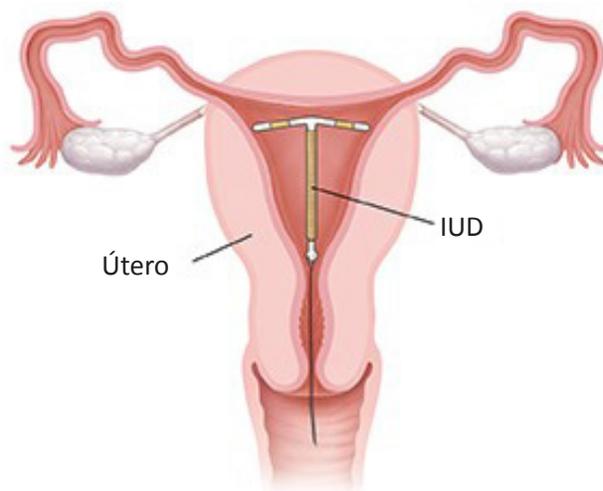
Menos de 1 entre 100 mujeres quedan embarazadas utilizando los siguientes métodos anticonceptivos.

- **Esterilización femenina:** La esterilización es una cirugía que bloquea las trompas de Falopio. Esto es un anticonceptivo permanente. Si elige esta opción, no tendrá que recordar hacer algo más para prevenir un embarazo. (Una vasectomía es un procedimiento para la esterilización permanente masculina.)
- **Implante anticonceptivo (Nexplanon®):** Es un dispositivo plástico pequeño del tamaño de un fósforo. El mismo libera hormonas para evitar el embarazo (Figura 1). Su médico puede insertarlo debajo de la piel de la parte superior del brazo. Proporciona anticoncepción durante un máximo de 3 años.
- **Dispositivo intrauterino (IUD):** Un dispositivo intrauterino (IUD, en inglés) es una pequeña pieza de plástico en forma de T. Un médico lo insertará en su útero para evitar el embarazo (Figura 2). Existen 2 tipos de IUD:
  - ParaGard® es un dispositivo intrauterino que utiliza cobre, en vez de hormonas, para evitar el embarazo. Proporciona anticoncepción durante un máximo de 10 años.
  - Los dispositivos intrauterinos levonorgestrel utilizan hormonas para evitar el embarazo. Proporcionan anticoncepción de 3 a 7 años, dependiendo el tipo que utilice.

**Figura 1: Implante anticonceptivo**



**Figura 2: Dispositivo intrauterino (IUD)**



© 2019 The StayWell Company, LLC

### ***Métodos anticonceptivos moderadamente efectivos***

Entre 6 y 12 de cada 100 mujeres quedan embarazadas utilizando los siguientes métodos anticonceptivos.

- **Progestina inyectable (Depo-Provera®):** Esto es una inyección de hormonas que se administra cada 3 meses.
- **Píldoras anticonceptivas:** Estas píldoras se toman cada día para evitar el embarazo. Hay diferentes tipos de píldoras para elegir según su historial médico y si está amamantando.
- **Parche anticonceptivo:** Este parche cutáneo libera hormonas lentamente para prevenir el embarazo. Cambie el parche cada semana durante 3 semanas y luego retírelo 1 semana antes de reiniciarlo nuevamente.
- **Anillo anticonceptivo:** Este anillo vaginal de plástico flexible contiene hormonas para prevenir el embarazo. Lo colocas en tu vagina durante 3 semanas y luego lo retiras durante 1 semana, antes de repetir.
- **Amenorrea lactacional:** Si amamanta exclusivamente, que significa no complementar la dieta de su bebé con leche de fórmula, podría no tener su periodo. Esto puede disminuir la probabilidad de quedar embarazada. Podría no ser muy efectivo evitando embarazos.

### ***Métodos anticonceptivos menos efectivos***

Más de 18 mujeres de cada 100 quedan embarazadas cuando utilizan los siguientes métodos anticonceptivos.

- **Condomes masculinos:** Un condón forma una barrera entre el pene y la vagina para prevenir un embarazo. Los hombres se lo deben colocar antes del contacto sexual. Los condones también previenen algunas infecciones de transmisión sexual.
- **Espermicida:** Un espermicida es una sustancia química que mata el espermatozoide. Se presenta en muchas formas, que incluyen cremas, películas, espumas, geles o supositorios. Usted coloca el espermicida en su vagina antes de tener sexo.
- **Interrupción del coito:** Esto es cuando el hombre retira el pene de la vagina antes de la eyaculación. Debe hacerlo antes de eyacular. A veces, esto no es posible.

## **Más información**

Obtenga información adicional sobre cuándo quedar embarazada nuevamente y los métodos anticonceptivos visitando los siguientes enlaces:

- March of Dimes en [marchofdimes.org/prematurebirth](https://www.marchofdimes.org/prematurebirth). Los materiales de March of Dimes tienen fines informativos únicamente. No ofrecen asesoramiento médico. Para asesoramiento médico, siempre consulte a su equipo de atención.
- Bedsider en [bedsider.org](https://www.bedsider.org), una red de apoyo para mujeres para el control de la natalidad. Escanee el Código QR a continuación.

