

# ¿Le gustaría quedar embarazada nuevamente en los siguientes 3 años?



- Sí
- No
- No estoy segura
- Me da igual

## Sexo y control de la natalidad después del parto

Evite introducir cualquier cosa en la vagina, incluso tener relaciones sexuales, durante 4-6 semanas después del nacimiento. Debería pensar acerca de sus opciones de control de la natalidad con anticipación para que usted esté preparada una vez que reanude las relaciones sexuales.

## Espaciamiento entre embarazos

Es importante espaciar los embarazos. Le da a su cuerpo tiempo para sanar y recuperarse. Es más seguro esperar al menos 6 meses para quedar embarazada de nuevo, y puede haber beneficios al esperar hasta 18 meses. La espera reduce el riesgo de que un bebé nazca antes de tiempo o con bajo peso.



Es normal no estar segura o sentir que le da igual.

## Preguntas que debe hacerse

### Sobre un embarazo en el futuro:

- ¿Quiero tener más hijos?
- ¿Cuándo podría ser?
- ¿Cómo me sentiría si volviera a quedar embarazada?

### ¿Qué importancia tiene para mí evitar un embarazo después de este parto?

Su proveedor planea discutir con usted sus objetivos de planeación familiar y preguntas el día de hoy ¿está usted de acuerdo con esto?

- Sí
- No

### Si no, ¿le gustaría hablar sobre planeación familiar en una visita futura?

- Sí, en una visita en el futuro durante el embarazo
- Sí, pero no hasta que haga un seguimiento en una visita después del parto (visita posparto)
- No / no aplica

### Cuando piensa en sus opciones anticonceptivas, ¿qué es lo más importante para usted? Si es útil, clasifique los puntos a continuación

- Impacto en la lactancia: si afecta a mi capacidad para alimentar a mi bebé
- Eficacia: en qué medida previene el embarazo
- Cambios en la menstruación: más o menos frecuente, más o menos abundante
- Efectos secundarios: pueden ser "buenos" o "malos"
- Impacto en mi vida sexual
- Facilidad de uso: qué fácil es obtener y usar
- Control: puedo iniciarlo y detenerlo por mi cuenta
- Privacidad: qué tan fácil es ocultarlo
- Experiencia pasada: métodos que me gustaron o no me gustaron
- Momento de iniciar un método: protección antes de reanudar las relaciones sexuales
- Costo y/o cobertura del seguro
- Se ajusta a mis creencias religiosas

Sus respuestas a todas estas preguntas pueden cambiar con el tiempo y eso está bien.



SPONSORED BY  
Department of Obstetrics and Gynecology  
Department of Family Medicine and Community Health



Associated Physicians  
Obstetrics & Gynecology  
No Judgment. Just Care.

