

¿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?

¿Le gustaría hablar hoy con su proveedor sobre los métodos anticonceptivos?

- Sí
- No

Si no, ¿le gustaría hablar sobre el control de la natalidad 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.