

¿MI CUERPO ESTÁ LISTO?

o ¿Estoy agotada?

Si se siente agotada, usted necesita recuperar energía y estar saludable para su nueva familia.

El embarazo y la lactancia pueden drenar nutrientes de su cuerpo, especialmente el folato. Si se embaraza nuevamente antes de haber reemplazado estos nutrientes, puede afectar su salud o la salud de su bebé.

¿QUÉ TAN PRONTO ES MUY PRONTO?

Para la mamá y su bebé, lo más saludable es esperar alrededor de dos años después de dar a luz, para intentar embarazarse nuevamente.

¿POR QUÉ ESPERAR?

- Mejora su salud y la de su bebé
 - Da tiempo para sanar y volver a la normalidad
 - Puede darle más atención especial a cada hijo
 - Le da tiempo para perder el peso del embarazo
- **Asegúrese de hablar con su proveedor de cuidado de la salud sobre sus opciones de planificación familiar que le funcionen mejor a usted y su familia.**

- **Renueve su cuerpo y su mente, así si se embaraza de nuevo, es más probable que su siguiente bebé nazca muy sano.**
- **Hágase cargo de su salud y recargue su cuerpo con nutrientes vitales, como el hierro en su sangre.**
- **¡Siga tomando sus vitaminas! Asegúrese de recibir al menos 400 mg de ácido fólico cada día.**



DELE PODER A SU PLAN FAMILIAR



www.AustinPCC.org

f [Facebook.com/AustinPCC](https://www.facebook.com/AustinPCC)

t [@AustinPCC](https://twitter.com/AustinPCC)

@ [@PeoplesCommunityClinic](https://www.instagram.com/PeoplesCommunityClinic)

in [@People's-Community-Clinic](https://www.linkedin.com/company/People's-Community-Clinic)

St David's
FOUNDATION

 **PEOPLE'S
COMMUNITY
CLINIC**

Adapted with permission from the Arizona Department of Health

¿ESTOY LISTA PARA OTRO BEBÉ?

Esta podría ser una pregunta difícil. Tendría que pensar en su pareja, el tamaño de su vivienda o si le puede prestar suficiente atención a otro hijo si se embarazara.

Es importante considerar a todos en su familia—su pareja, sus niños y, lo más importante, a usted—cuando se embarace otra vez. Quizá también se pregunte si tiene la capacidad emocional de criar otro niño. Pero mientras piensa en todos los demás en su familia, no olvide hacerse la más importante de las preguntas: *¿Estoy lista para otro bebé?*



Es importante considerar a todos en su familia—su pareja, sus niños y, lo más importante, usted—cuando se embarace otra vez. Considere estas preguntas.

¿QUÉ ES LO MEJOR PARA MÍ?

- ¿Me siento abrumada al final del día?
- ¿Le puedo dar la atención que merece al nuevo bebé?
- ¿Me he tomado el tiempo para el duelo? *(Si recientemente tuvo un aborto espontáneo, pregúntese)*
- ¿Me ha revisado el doctor para ver si mi cuerpo está listo para otro embarazo?

¿ESTOY EN UNA RELACIÓN SALUDABLE?

- ¿Mi pareja está lista?
- ¿Podemos mantener a otro hijo ahora?
- ¿Lo podrá manejar emocionalmente mi pareja?

¿QUÉ ES LO MEJOR PARA LOS NIÑOS QUE YA TENGO?

- ¿Cómo reaccionarían ante un nuevo hermanito?
- Si me embarazo, ¿me quitaría energía para ser la gran madre que quiero ser para ellos?

¿ME PUEDO EMBARAZAR SI TODAVÍA ESTOY AMAMANTANDO?

Las mujeres que amamantan constantemente los primeros seis meses de vida del bebé, generalmente no ovulan. Sin embargo, todavía es posible que se embarace mientras amamanta y hay más posibilidades cuando reduce la lactancia del bebé. Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre sus opciones de control natal mientras amamanta, así se cuida a usted, al mismo tiempo que cuida a su bebé.

