

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.



It's OK
to start trying to
get pregnant again
when your baby's
18 months old.

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.



Watch videos about having a healthy pregnancy at:
marchofdimes.org/videos

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. To learn more about risks for premature birth, talk to your provider or go to marchofdimes.org/prematurebirth.

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

Example

Date your baby was bornMay 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. Eso significa que su bebé tendrá al menos un año y medio antes de que usted quede embarazada.



Puede tratar de quedar embarazada de nuevo cuando su bebé tenga un año y medio.

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.



Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: nacersano.org/videos

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 para el anticonceptivo.



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.

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 _____