

Plan Your Family

MONTHS

18

If you plan to have more children, consider waiting at least 18 months between pregnancies. Your body needs time to recover and get to a healthy weight. Talk to your doctor or nurse about a birth control method that will work well for you.



Always check with your doctor or nurse if you have any questions or concerns. Learn more at [WomensHealth.gov](https://www.WomensHealth.gov)



Planifique su familia

MESES

18

Si piensa tener más bebés, considere esperar por lo menos 18 meses entre cada embarazo. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse y alcanzar un peso saludable.

Hable con su médico o enfermera sobre un método anticonceptivo que le funcione a usted.



Siempre consulte a su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o preocupación. Obtenga más información en [Espanol.WomensHealth.gov](https://www.womenshealth.gov).

