

## BENEFICIOS PARA LA MADRE



Tener un bebé puede generar grandes cambios físicos y emocionales. El espaciamiento de los nacimientos puede brindar el tiempo necesario para obtener estos beneficios:

- Recuperar vitaminas y nutrientes esenciales
- Recuperar un peso saludable con ejercicio y una alimentación sana
- Reponerse, recuperarse y recobrar energía
- Adaptarse al estrés y las nuevas exigencias de la maternidad

## BENEFICIOS PARA EL BEBÉ



El espaciamiento de los nacimientos puede ayudar a que el bebé tenga un comienzo favorable en la vida gracias a estos beneficios:

- Aumentan las posibilidades de que el bebé nazca en el momento correcto y con un peso saludable
- Se extiende el tiempo para formar lazos afectivos
- La madre tiene más tiempo para continuar amamantando si lo desea
- Se genera una mayor interacción y se dedica más tiempo al juego
- Los niños están más preparados para comenzar el jardín de infantes y tienen un mejor desempeño en la escuela

## BENEFICIOS PARA LA FAMILIA



La llegada de un bebé puede ocasionar un gran cambio en la familia y el hogar. El espaciamiento de los nacimientos puede proporcionar, además, estos beneficios adicionales:

- Los padres y otros miembros de la familia tendrán la oportunidad de formar lazos afectivos con el nuevo bebé
- Los hermanos mayores tendrán tiempo para adaptarse
- Los padres tendrán tiempo para dedicar a la pareja
- Se reducen las dificultades financieras
- Aumenta el tiempo compartido en familia



Se recomienda que espere  
**18 MESES**  
 para volver a quedar embarazada después de dar a luz

