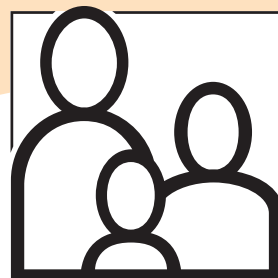


UNICEF/01-4929/Press

Por qué es importante actuar y compartir información sobre



# El espaciamiento de los nacimientos

Los nacimientos demasiado numerosos o demasiado seguidos y los nacimientos en los que la madre es una adolescente o una mujer mayor de 35 años, ponen en peligro las vidas de las mujeres y representan aproximadamente una tercera parte de las muertes de los recién nacidos.

La planificación familiar constituye uno de los medios más eficaces para mejorar el estado de salud de las mujeres y de los niños. Más de 100 millones de mujeres en los países en desarrollo que están casadas o viven con un hombre informan que no disponen de acceso a métodos anticonceptivos. El acceso de todos, incluidos los adolescentes, a los servicios de planificación de la familia, especialmente en los países donde las personas contraen matrimonio a una edad temprana, sumado al acceso universal a la educación, pueden prevenir muchas muertes y discapacidades entre las madres y sus hijos.



# Mensajes fundamentales

Lo que todas las familias y comunidades  
tienen derecho a saber sobre

## El espaciamiento de los nacimientos

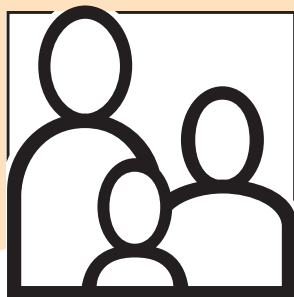
1. El embarazo antes de los 18 años, o después de los 35, aumenta los riesgos para la salud de la madre y del recién nacido.
2. Para preservar la salud de la madre y de los hijos, es preciso que se produzca un intervalo de dos años entre los nacimientos.
3. A partir del cuarto hijo aumentan los riesgos para la salud derivados del embarazo y del parto.





4. Los servicios de planificación familiar pueden ofrecer a las personas los conocimientos y medios adecuados para planificar el momento de empezar a tener hijos, cuántos quieren tener, el intervalo de tiempo entre los nacimientos y cuándo dejar de tener más. Existen muchos métodos seguros y aceptables para evitar el embarazo.
  
5. La planificación de la familia es responsabilidad del hombre y la mujer: todos tienen que conocer los beneficios que representa para la salud.





## Información complementaria

# El espaciamiento de los nacimientos

**1. El embarazo antes de los 18 años, o después de los 35, aumenta los riesgos para la salud de la madre y del recién nacido.**

Unas 515.000 mujeres mueren todos los años por causas asociadas al embarazo y al parto. Por cada mujer que muere, aproximadamente 30 más sufren graves problemas que las incapacitan. La planificación de la familia puede evitar muchas de estas muertes y discapacidades.

Al posponer el primer embarazo hasta que la joven tiene al menos 18 años de edad se asegura que el embarazo y el parto sean más seguros y se reduce el riesgo de que el niño nazca con bajo peso al nacer. Esto es especialmente importante en los países donde el matrimonio a una edad temprana sea la costumbre.

Una mujer sólo empieza a estar físicamente preparada para tener hijos a partir de los 18 años. Hay más posibilidades de que el parto sea más difícil y peligroso para una adolescente que para una mujer adulta. Los hijos de madres demasiado jóvenes tienen muchas más probabilidades de morir antes de cumplir el primer año de vida. Cuanto más joven es la madre, mayores son los riesgos tanto para ella como para su hijo.

Las mujeres jóvenes precisan una asistencia especial para retrasar el embarazo. Las mujeres jóvenes y sus familias deberían recibir información sobre los riesgos del embarazo precoz y la mejor manera de evitarlo.

A partir de los 35 años vuelven a aumentar los riesgos asociados al embarazo y al parto. En el caso de las mujeres



mayores de 35 años que ya han tenido cuatro o más embarazos, un nuevo embarazo representa un grave riesgo tanto para su propia salud como para la del futuro hijo.

## **2. Para preservar la salud de la madre y de los hijos, es preciso que se produzca un intervalo de dos años entre los nacimientos.**

El riesgo de mortalidad en la primera infancia se incrementa alrededor de un 50% cuando median entre los nacimientos menos de dos años.

Una de las mayores amenazas para la salud y el desarrollo de un niño menor de dos años es el nacimiento de un nuevo hermano o hermana. La lactancia materna se interrumpe de forma demasiado brusca y la madre dispone de menos tiempo para preparar los alimentos especiales que requiere un niño pequeño. También es posible que no pueda proporcionar al hijo mayor los cuidados y atenciones que necesita, sobre todo en caso de enfermedad del menor. Como resultado, los niños nacidos con un intervalo de menos de dos años no se desarrollan tan bien, física o mentalmente, como los que han nacido con dos o más años de diferencia.

La mujer necesita dos años para que su organismo se recupere completamente después de un embarazo y un parto. Los riesgos para la salud de la madre aumentan, por tanto, si el tiempo que media entre un parto y el embarazo siguiente es demasiado corto. La madre debe concederse el tiempo necesario para recuperar su salud, el estado de su nutrición y sus fuerzas antes de iniciar una nueva gestación. Los hombres deberían ser conscientes de la importancia de un intervalo de dos años entre los nacimientos y la necesidad de limitar el número de embarazos para proteger la salud de la familia.

Cuando una mujer queda embarazada antes de haberse recuperado por completo de su anterior embarazo, aumentan las probabilidades de que su nuevo hijo sea prematuro o tenga bajo peso al nacer. Los recién nacidos con un peso demasiado bajo tienen menos probabilidades de desarrollarse adecuadamente, son más propensos a las enfermedades y la



---

probabilidad de que mueran antes de cumplir el primer año de vida es cuatro veces superior que en los niños nacidos con un peso normal.

---

### **3. A partir del cuarto hijo aumentan los riesgos para la salud derivados del embarazo y del parto.**

La repetición de la secuencia de embarazo, parto, lactancia y cuidado de los niños de corta edad puede socavar fácilmente el estado físico de la mujer. Después de cuatro embarazos, sobre todo si no ha mediado un espacio de más de dos años entre los partos anteriores, aumentan los riesgos de que aparezcan problemas graves de salud, como la anemia (“sangre en capa fina”) y hemorragias (una fuerte pérdida de sangre).

Un recién nacido corre un mayor peligro de morir si la madre tiene cuatro o más embarazos.

---

### **4. Los servicios de planificación familiar pueden ofrecer a las personas los conocimientos y medios adecuados para planificar el momento de empezar a tener hijos, cuántos quieren tener, el intervalo de tiempo entre los nacimientos y cuándo dejar de tener más. Existen muchos métodos seguros y aceptables para evitar el embarazo.**

Los centros de salud deben ofrecer orientación a las personas para que elijan un método de planificación familiar aceptable, seguro, cómodo, eficaz y asequible.

De todos los métodos anticonceptivos, sólo los preservativos protegen contra el embarazo y las infecciones transmitidas por la vía sexual, inclusive el VIH/SIDA.

El amamantamiento exclusivo puede retrasar la fecundidad de la madre unos seis meses después del parto. El amamantamiento exclusivo ofrece a la mujer un 98% de protección contra el embarazo, pero solamente si el recién nacido es menor de seis años, si no tiene todavía períodos menstruales y si amamanta al recién nacido cuando éste lo pide y de manera exclusiva, es decir, no lo alimenta con sólidos ni líquidos de otro tipo.



**5. La planificación de la familia es responsabilidad del hombre y la mujer: todos tienen que conocer los beneficios que representa para la salud.**

Tanto los hombres como las mujeres deben compartir la responsabilidad de evitar los embarazos no deseados. Deben disponer de acceso a información y orientación de un trabajador de la salud a fin de poder conocer los diferentes métodos de planificación familiar disponibles.

Un médico, una enfermera, un maestro, una clínica de planificación de la familia, y una organización juvenil o de la mujer pueden ofrecer también información sobre el tema.

