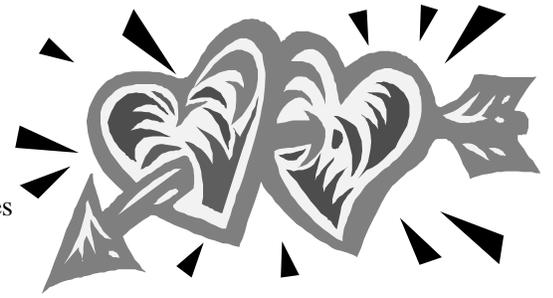


La Lactancia y Los Anticonceptivos

(Breastfeeding and Birth Control)



Es posible que no tenga su período menstrual durante los primeros meses de la lactancia. ¡Este es uno de los beneficios de la lactancia! Algunas mujeres se preguntan si esto les impedirá quedar embarazadas.

A continuación se explican los hechos:

Ningún anticonceptivo es cien por ciento seguro, ¡excepto la abstinencia! Sin embargo, la lactancia puede ser tan efectiva como las píldoras o pastillas anticonceptivas **si cumple todos** los siguientes requisitos:

- Su menstruación (también conocida como período o regla) no ha regresado.
- Su bebé tiene menos de 6 meses.
- Su bebé se alimenta con el seno muchas veces - tanto durante el día como por la noche (por lo menos 8 veces en 24 horas).
- Su bebé recibe sólo la leche materna (no biberones, ni chupetes (chupones), ni fórmula, ni otras comidas sólidas, como por ejemplo, cereal).

Si no puede satisfacer todas estas condiciones, tendrá que empezar a usar otro anticonceptivo. ¿Cuáles métodos puede usar durante la lactancia?

La “Academia Norteamericana de Pediatría” (“American Academy of Pediatrics”, en inglés) ha aprobado los siguientes métodos:

- Métodos de barrera (condón, diafragma, espermicidas)
- ‘Mini-Píldoras’ que solamente contienen ‘progestina’. (Precaución: Puede disminuir su provisión de leche).
- ‘Depo-Provera’ (Precaución: Puede disminuir su provisión de leche).
- Píldoras que contienen ‘estrógeno’ y ‘progestina’ en combinación en dosis bajas. (Precaución: Puede disminuir su provisión de leche).

Los métodos de barrera son los mejores porque no disminuyen su provisión de leche. Los métodos hormonales (las píldoras y la ‘Depo-Provera’) sí lo pueden hacer. Si usted no quiere correr el riesgo de disminuir su provisión de leche, es mejor que espere por lo menos 6 semanas antes de usar las píldoras o pastillas anticonceptivas o recibir una inyección de ‘Depo-Provera’. Si y cuando usted decida usar uno de estos métodos hormonales, algunas mamás tienen mejor éxito con las ‘mini-píldoras.’ Pueden afectar menos su provisión de leche.

Si usted está considerando usar ‘Depo-Provera’ o la píldora, hable con su doctor acerca de lo que quiere hacer. Si usted quiere establecer una amplia provisión de leche, considere otro tipo de anticonceptivo por las primeras 6 semanas. (¡De todas maneras, se recomienda que usted no tenga relaciones sexuales durante las primeras 6 semanas para recuperarse del parto!)



Debe esperar por lo menos 6 semanas antes de usar pastillas anticonceptivas o ‘Depo-Provera.’