



¡Felicidades por haber escogido alimentar con pecho a su bebé! Usted ya sabe que la alimentación con pecho es el alimento más sano para su bebé, pero ¿sabía que puede actuar como anticonceptivo natural? Siga leyendo para enterarse de cómo la alimentación con pecho exclusiva en los primeros seis meses puede ayudar a prevenir un embarazo.

Quizás también haya escuchado que algunos anticonceptivos pueden cambiar la cantidad de leche que produce su cuerpo. No podemos decirle qué método anticonceptivo utilizar, pero la siguiente información le ayudará a conocer sus opciones para que usted y su doctor puedan escoger el mejor método anticonceptivo para usted.

Métodos anticonceptivos recomendados mientras se alimenta con pecho

Métodos anticonceptivos que son completamente seguros para una mamá que alimenta con pecho.

Estos métodos son los más naturales y no utilizan ninguna hormona. Por lo general, no necesita ver a un profesional de atención médica salvo para la colocación de un dispositivo intrauterino o para un procedimiento de esterilización.

- **Método amenorrea de la lactancia (LAM)**
- Condones (el único método anticonceptivo que también puede prevenir infecciones de transmisión sexual como el VIH/SIDA)
- Diafragma
- Capuchón cervical
- Esterilización
- Coito interrumpido
- Planificación familiar natural
- Espermicidas
- La esponja
- Dispositivo intrauterino T de cobre (DIU)



Métodos anticonceptivos que se deben usar con precaución

Los siguientes métodos contienen solo la hormona "gestágeno" (no estrógeno). Pueden retrasar o impedir la producción de leche si se toman antes de las seis semanas posparto. Si piensa amamantar, es importante que no use estos métodos hasta después de seis semanas para proteger la producción de leche.

- Depo-Provera
- Minipíldora
- Sistema intrauterino libertador de progesterona (DIU)
- Implante de varilla única

Métodos anticonceptivos que NO se recomiendan mientras alimenta con pecho

Los siguientes métodos contienen hormonas (gestágeno y estrógeno) que pueden retrasar o impedir completamente la producción de leche si se toman en cualquier momento mientras se alimenta con pecho.

- El anillo
- El parche
- La píldora
- Los anticonceptivos de emergencia





Método amenorrea de la lactancia

El método anticonceptivo amenorrea de la lactancia (LAM) es una forma temporal de planificación familiar natural que pueden utilizar las mujeres que dieron a luz recientemente y están amamantando. Es uno de los métodos anticonceptivos más seguros y eficaces para una mamá que amamanta.

Para utilizar el LAM, tiene que decir "sí" a las cuatro frases siguientes:

- Solo alimenta a su bebé con pecho. (No le da a su bebé ningún otro tipo de alimento, fórmula u otras bebidas).
- Amamanta a su bebé por lo menos cada cuatro horas durante el día y cada seis horas en la noche; sin excepciones.
- Su bebé tiene menos de seis meses.
- No ha empezado a tener su periodo.

Si dice "sí" a las cuatro frases, ¡felicidades! Usted está utilizando el método LAM como anticonceptivo. El LAM es eficaz el 98% de las veces cuando se dan las cuatro condiciones. El LAM es un método anticonceptivo temporal porque no funciona tan bien cuando ya no puede decir que sí a las cuatro frases.

¡Su futuro es importante! La planificación familiar es una forma poderosa de proteger a su familia. Estudios han demostrado que cuando los embarazos son planeados:

- Las mujeres y sus hijos son más sanos.
- Los niños y sus padres reciben mejor educación.
- Las familias tienen más dinero.
- Es más probable que los matrimonios duren.
- Es menos probable que ocurra violencia doméstica.
- Es más probable que los padres participen en la vida de sus hijos.

Tiene sentido pensar cuidadosamente antes de tener relaciones sexuales. Escoger un método anticonceptivo que sea compatible con la lactancia materna es igual de importante para proteger a su bebé y su provisión de leche.

Si tiene preguntas sobre

La planificación familiar

Programa de salud de la mujer: llame al 2-11 para más información.
Servicios de Salud Comunitarios del Departamento Estatal de Servicios de Salud:
1-512-458-7796

Localizador de clínicas de planificación familiar:
<http://www.dshs.state.tx.us/famplan/default.shtm>

Línea de información y envío a servicios de salud para la familia: 1-800-422-2956

Clínica local de planificación familiar: _____

Departamento local de salud _____

Lactancia materna

Línea directa de lactancia: 1-800-514-6667

WIC: 1-800-942-3678

Clínica local de WIC: _____

Consejera compañera de lactancia: _____

Asesora local de lactancia: _____



La alimentación
con pecho
y
la planificación
familiar