

Método de la Lactancia Materna

¿Qué es el método de amenorrea de la lactancia (MELA)?

El MELA es un método anticonceptivo que se basa en la infertilidad natural del posparto que ocurre cuando una mujer está amenorreica y amamanta plenamente.

¿Cuál es su mecanismo de acción?

La succión efectuada por el lactante inhibe la producción de las hormonas que se requieren para la ovulación. Si no hay ovulación, no puede haber embarazo.

¿Quiénes pueden usar este método?

Las mujeres que cumplen con los tres criterios siguientes:

Lactancia materna exclusiva o casi exclusiva y de libre demanda.

Ausencia de menstruación desde el parto.

Han transcurrido menos de seis meses de posparto.

Para hacer uso de este método, la mujer debe dar de lactar:

Inmediatamente después del parto.

Con frecuencia, cada vez que el lactante lo pide y sin horario.

No es necesario para el lactante biberones y chupones.

No debe dejarse transcurrir largos periodos de tiempo entre una alimentación a otra, sea de día o noche.

No requiere suplementos.

Mantener la lactancia incluso cuando la madre o el bebé estén enfermos.

Ventajas

Sumamente eficaz (por lo menos 98%)

Fácil de usar

Comienza inmediatamente después del parto

No requiere ningún suministro.

No interfiere con el acto sexual

No tiene efectos secundarios

Beneficia la salud de la madre y del lactante

Se basa en prácticas culturales y religiosas establecidas

Desventajas

No es una opción para las mujeres que no amamantan

Puede ser difícil mantener el patrón de amamantamiento.

La duración del método es limitada.

No protege contra las ITS/VIH-SIDA.