

Introducción

Para que la madre y el niño tengan salud y bienestar es necesario que la pareja sepa cómo espaciar los nacimientos entre los hijos.

Al espaciar los nacimientos, la madre tiene más tiempo para recuperar las energías que perdió durante el embarazo y el parto. Durante los primeros años, el niño necesita toda la atención que la madre pueda darle.

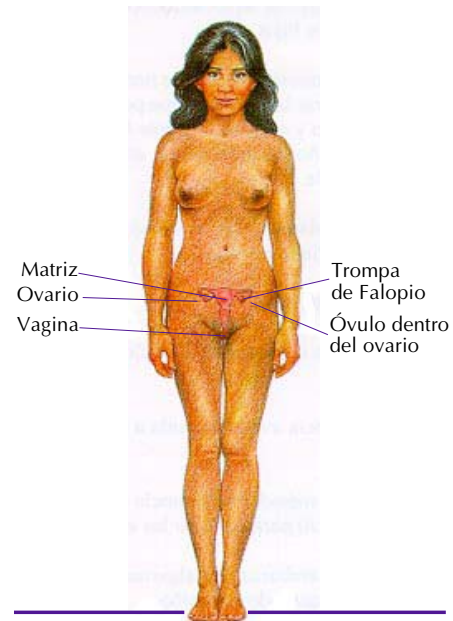
En este capítulo hablaremos de las varias formas y métodos para espaciar los embarazos.

Aprenderemos lo siguiente:

- Cómo se prepara el cuerpo de la mujer para el embarazo
- Por qué la lactancia materna ayuda a evitar el embarazo
- Cómo utilizar el método de lactancia y amenorrea (MELA) para espaciar los embarazos
- Por qué quedan embarazadas algunas madres que están amamantando a su niño
- Métodos que se recomiendan para una madre lactante además del método MELA

¿Cómo se prepara el cuerpo de la mujer para el embarazo?

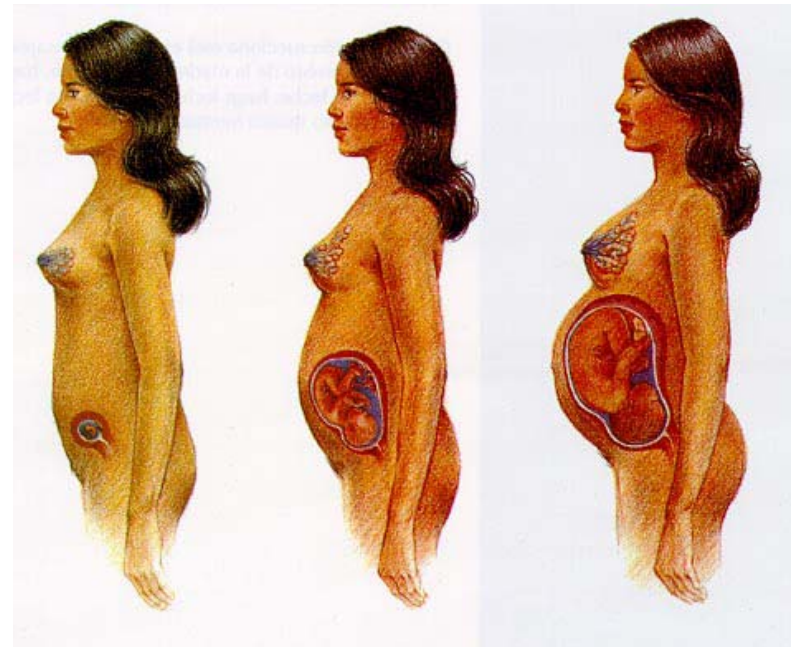
Órganos reproductores de la mujer



Cada mes, el cuerpo de la mujer se prepara para traer un hijo al mundo, excepto cuando está embarazada o está dando de mamar. El cerebro avisa a los ovarios que preparen el óvulo. En las paredes de la matriz se almacenan sangre y nutrientes. El cerebro ordena que el óvulo baje por la Trompa de Falopio.

Si el óvulo no es fecundado la sangre y los nutrientes almacenados en las paredes de la matriz salen en forma de menstruación o regla.

Si una mujer tiene relaciones sexuales durante los días cuando el óvulo está fértil en la trompa de Falopio, puede quedar embarazada.



Cuando la mujer queda embarazada el pecho se desarrolla más. Al final del embarazo, el pecho está preparado para que la madre alimente a su bebé cuando nazca.

¿Por qué la lactancia materna ayuda a evitar el embarazo?

El niño al mamar, estimula el cerebro de la madre a que ordene la producción de más leche. Este estímulo también hace que los óvulos no maduren. Al no madurar los óvulos no hay riesgo de embarazo.

Cuando el niño succiona está enviando mensajes que le dicen al cerebro de la madre: quiero leche, haga leche, quiero leche, haga leche, necesito esta leche para crecer. No quiero hermanito ahora.



La lactancia materna ayuda a espaciar los embarazos

¿Cómo espaciar los embarazos con MELA?

MELA (Método de Lactancia y Amenorrea) es un método anticonceptivo que evita otro embarazo en los primeros meses siempre y cuando se cumplan estas 3 condiciones:

1. Que no le haya vuelto la regla;



2. que amamante con frecuencia durante el día y también durante la noche; y que no le de agüitas, tés, comidas u otras leches; y



3. que el niño sea menor de 6 meses.

MELA es tan bueno como los mejores métodos anticonceptivos siempre y cuando estas 3 condiciones se cumplan. MELA es un método de duración variable. Por lo tanto, se aconseja que la pareja consulte sobre otros métodos de planificación familiar para cuando MELA deje de ser efectivo como método anticonceptivo.

¿Por qué quedan embarazadas algunas madres que están amamantando a su niño?

- A la madre ya le volvió la regla; o
- el niño no está amamantando durante el día y la noche; o
- la madre ya está dando comiditas y otros líquidos; o
- el niño es mayor de 6 meses.

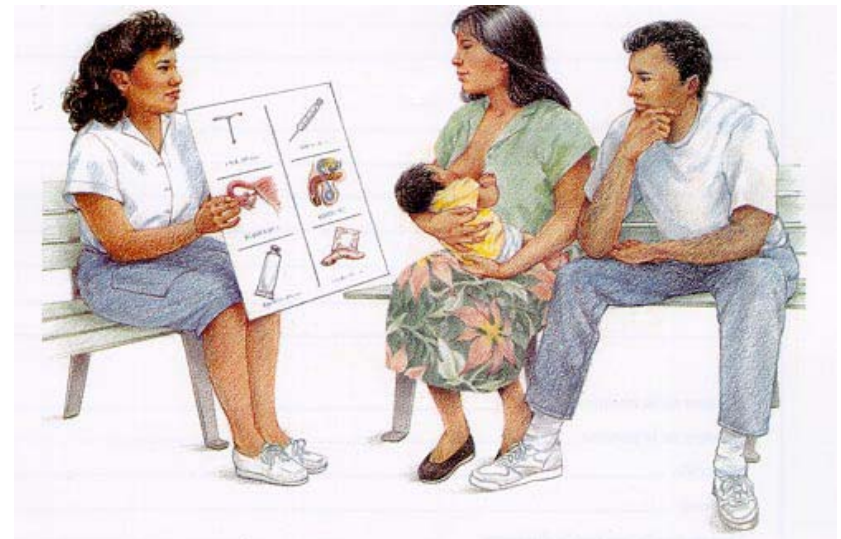
Para la pareja que quiera evitar otro embarazo inmediato se aconseja buscar otros métodos anticonceptivos cuando no se cumpla cualquiera de las 3 condiciones.



Métodos que se recomiendan para una madre lactante

Existen varios métodos para prolongar el tiempo entre los embarazos que pueden ser utilizados por la madre lactante o su esposo sin afectar la lactancia materna. Tales como:

- Dispositivo o DIU
- Esterilización quirúrgica u operación para la mujer o para el hombre
- Espermaticidas: espumas, cremas, óvulos, tabletas vaginales
- Preservativo
- Naturales: MELA, mucosidad y temperatura (billings), ritmo, coito interrumpido y abstinencia
- Pastillas o inyectables con progesterona, 6 semanas después del parto



Siempre se debe consultar sobre cómo evitar los embarazos porque algunos métodos pueden secar la leche de la madre

Dónde consultar sobre los métodos para espaciar los embarazos

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____
