

¿Qué es la lactancia materna como método anticonceptivo?

La lactancia materna puede ser usada como una forma temporal altamente efectiva de anticoncepción. Puedes usar este método durante los primeros 6 meses después de dar a luz al alimentar a tu bebé solamente con el pecho (no extracciones de leche). Esto se llama lactancia materna continua.

¿Qué tan efectiva es la lactancia materna como anticonceptivo?

La lactancia materna es muy efectiva como anticonceptivo. Si la lactancia materna continua se usa siempre, menos de 1 de cada 100 mujeres quedará embarazada cada año. Si la lactancia materna continua no se usa siempre, 2 de cada 100 mujeres quedarán embarazadas cada año.

Si usas este método, deberías:

- Amamantar a tu bebé por lo menos cada 4 horas durante el día
- Amamantar a tu bebé cada 6 horas en la noche

La lactancia materna solo es un método anticonceptivo temporal. Una vez que tu menstruación comience nuevamente, la lactancia materna ya no es una forma de fiar para prevenir el embarazo.

¿Cómo funciona?

Mientras estés amamantando continuamente, tu cuerpo no produce una hormona necesaria para la liberación del óvulo. El embarazo no puede suceder si el óvulo no ha sido liberado.

¿Cuáles son los beneficios del uso de la lactancia materna como anticonceptivo?

- La lactancia materna es gratuita, simple y conveniente.
- La leche materna es la mejor nutrición para tu bebé.

¿Cuáles son los aspectos negativos del uso de la lactancia materna como anticonceptivo?

- La lactancia materna no protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Para algunas mujeres es difícil alimentar a su bebé solo con leche materna.
- Este método anticonceptivo solo funciona por aproximadamente 6 meses. Después de los 6 meses, necesitarás encontrar otro método anticonceptivo.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para mayor información sobre la lactancia materna como anticonceptivo, habla con tu proveedor de atención a la salud.

Compara la lactancia materna con otras opciones anticonceptivas y ve un corto video sobre cada método, en inglés o en español, en Method Match de ARHP (www.arhp.org/MethodMatch).