

## ¿Cómo funciona el amamantamiento como método anticonceptivo?



- Cuando usted ovula, sus ovarios liberan un óvulo. El embarazo se produce cuando un espermatozoide fecunda un óvulo. **Cuando usted practica el amamantamiento como método anticonceptivo, su cuerpo libera una hormona que previene la ovulación y, por lo tanto, no se liberan óvulos.**
- El amamantamiento como método anticonceptivo funciona para personas de **cualquier peso y edad y para las que utilizan la terapia hormonal de afirmación del género.**

## ¿Cómo se usa el amamantamiento como método anticonceptivo?

Se practica **diariamente**

Debe cumplir con ciertos criterios para **practicar el amamantamiento como método anticonceptivo diariamente desde el parto**, tenga o no relaciones sexuales ese día. Si para, no podrá volver a comenzar.

- El amamantamiento como método anticonceptivo se puede practicar de inmediato después del nacimiento y **hasta 6 meses después del parto o hasta que le venga el período menstrual**, lo que ocurra primero. A partir de ese momento no podrá depender de este método para prevenir el embarazo y deberá usar otro anticonceptivo aun si continúa la lactancia.
- Para utilizar el amamantamiento como método anticonceptivo debe alimentar a su bebé sólo amamantándolo. Esto significa que usted **sólo amamanta, no se extrae leche, no utiliza leche de fórmula y no le da otras bebidas o alimentos** a su bebé. Usted debe amamantar **al menos cada 4 horas durante el día y cada 6 horas por la noche.**
- Un consultor en lactancia puede ayudarle a iniciar el amamantamiento y responder a cualquier dificultad.



## Privacidad y control

- Para empezar a usar o dejar de usar el amamantamiento como método anticonceptivo no necesita un profesional de la salud. Su profesional de la salud puede aconsejarle cómo amamantar para prevenir el embarazo.
- Aunque la decisión de amamantar exclusivamente depende de usted, puede haber obstáculos, como la salud del bebé, tener que trabajar o dejar que el bebé duerma toda la noche.
- Su pareja seguramente sabrá que amamanta exclusivamente.
- Otras personas pueden saber también que usted sólo amamanta.

## Si empiezo el amamantamiento como método anticonceptivo, ¿funciona de inmediato?



Sí, el amamantamiento como método anticonceptivo funciona tan pronto como usted empieza a amamantar a su bebé al nacer.



## El amamantamiento como método anticonceptivo podría no ser adecuado para las personas que

- No puede amamantar exclusivamente y se saca leche o usa fórmula.
- No puede amamantar al menos cada 4 horas durante el día y cada 6 horas por la noche.
- Ha introducido otras bebidas o alimentos en la dieta de su bebé.



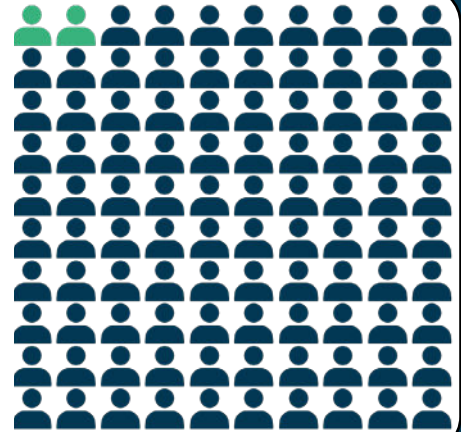
## Use el anticonceptivo de emergencia si

- **Usted no amamanta exclusivamente como se le ha indicado.**
- **Pasa más tiempo entre alimentaciones (más de 4 horas durante el día o más de 6 horas por la noche).**
- **Su período ha comenzado o han pasado más de 6 meses del parto.**

*Si planea usar el amamantamiento como método anticonceptivo, le conviene tener anticonceptivos de emergencia a mano por si los necesita.*

## ¿Qué tan eficaz es el amamantamiento como método anticonceptivo?

- **2 de cada 100 personas que usan el amamantamiento como método anticonceptivo quedan embarazadas cada año.** Esto significa que tiene una **eficacia del 98 %**. Estos datos son para quienes siguen las instrucciones para que el amamantamiento como método anticonceptivo funcione de forma perfecta. De no ser así, este método es mucho menos eficaz para prevenir el embarazo.
- **Para mayor protección contra el embarazo, puede usar otro método junto con el amamantamiento como método anticonceptivo.**



### Efectos secundarios

**Infecciones de transmisión sexual:** no las impide.

- Use condones externos o internos para reducir el riesgo de todas las infecciones de transmisión sexual.

**Período menstrual:** no tiene ningún efecto.

**Cólicos menstruales:** no tiene ningún efecto.

**Peso:** no tiene ningún efecto.

**Acné:** no tiene ningún efecto.

**Retorno de la fertilidad:** después del parto, el retorno a la fertilidad varía para cada persona.

**Otros efectos secundarios posibles:**

- el amamantamiento como método anticonceptivo ayuda a reducir el riesgo de cáncer de seno.
- El amamantamiento como método anticonceptivo tiene muchos beneficios para la salud de su bebé.



### Uso posparto

Debe comenzar a practicar el amamantamiento como método anticonceptivo de inmediato después de dar a luz. En las primeras semanas después del parto, el sangrado puede aumentar y luego disminuir.



### Comuníquese con su profesional de la salud si

- Tiene preguntas sobre el amamantamiento.
- Ha dejado de amamantar exclusivamente y necesita otro método anticonceptivo.

### ? Preguntas para su profesional de la salud

- ¿Cómo utilizo el amamantamiento como método anticonceptivo?
- ¿Cómo sé si he ovulado o no?
- ¿Qué debo hacer si no he seguido las indicaciones con exactitud?
- ¿Por qué no me puedo extraer leche materna?

Escanee para ver una guía de anticonceptivos y hojas informativas sobre cada método.

