

Amamentação/alimentação ao peito como método de contracepção

Amenorreia lactacional, LAM, amamentação



Como funciona a amamentação como método de contracepção?



- Quando ocorre a ovulação, seus ovários liberam um óvulo. A gravidez acontece quando o espermatozóide fertiliza um óvulo. **Ao praticar a amamentação peito como método de contracepção, o corpo libera um hormônio que impede a ovulação, ou seja, a liberação de óvulos não ocorre.**
- A amamentação como método de contracepção funciona para pessoas de **todas as idades e pesos e que fazem terapia hormonal para a afirmação de gênero.**

Como usar a amamentação como método de contracepção

prática
diária

É necessário cumprir os critérios da **prática de amamentação como método de contracepção diariamente desde o parto**, independentemente de ter uma relação sexual em um dado dia. Se interromper, não poderá reiniciar.

- A amamentação ao peito como método de contracepção pode ser praticada imediatamente após o parto e **até 6 meses após o parto ou até a chegada da menstruação**, o que ocorrer primeiro. Nesse momento, pare de usar a amamentação para evitar a gravidez e use outro método contraceptivo, mesmo que continue a amamentar.
- Para usar a amamentação como método de contracepção, é necessário estar amamentando de forma exclusiva. Ou seja, está **apenas amamentando, e não extraindo o leite, usando fórmula ou fornecendo outros líquidos ou alimentos** ao bebê. É necessário amamentar **pelo menos a cada 4 horas durante o dia e a cada 6 horas à noite.**
- Um consultor em lactação pode ajudar a iniciar a amamentação/alimentação ao peito e solucionar dificuldades.



Privacidade e controle

- Não é necessário consultar um profissional de saúde para começar ou interromper o uso da amamentação/alimentação ao peito como método de contracepção. Seu profissional de saúde pode orientar sobre como amamentar para que tenha eficácia na prevenção da gravidez.
- Embora o desejo de amamentar esteja sob seu exclusivo controle, às vezes há motivos que o impedem devido à sua saúde ou do bebê, ou realidades da vida, como ter de ir trabalhar ou deixar o bebê dormir a noite inteira.
- É provável que seu parceiro saiba que está amamentando/alimentando ao peito de forma exclusiva.
- É provável que outras pessoas saibam que está amamentando/alimentando ao peito de forma exclusiva.

O método da amamentação como contracepção funciona logo após o início do uso?



Sim, a amamentação como método de contracepção surte efeito assim que começar a amamentar logo após o nascimento do bebê.



A amamentação como método de contracepção pode não ser adequada para pessoas que

- Não possam amamentar de forma exclusiva e estejam extraindo o leite ou usando fórmula.
- Não possam amamentar pelo menos a cada 4 horas durante o dia e a cada 6 horas à noite.
- Introduziram outros líquidos ou alimentos na dieta do bebê.



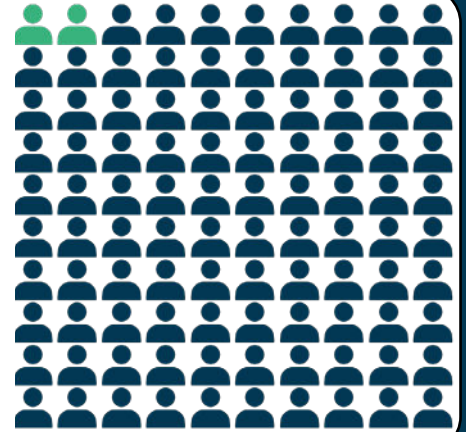
Use a contracepção de emergência se

- **Não estiver amamentando de forma exclusiva conforme as instruções.**
- **Estiver fazendo um intervalo maior entre as amamentações (4 horas durante o dia, 6 horas à noite).**
- **Sua menstruação tiver começado ou já tiverem decorrido mais de 6 meses após o parto.**

Se pretende usar a amamentação para prevenir a gravidez, pode ser uma boa ideia ter pílulas de contracepção de emergência à mão por precaução.

Qual é a eficácia da amamentação em prevenir a gravidez?

- **A cada ano, 2 em cada 100 pessoas que usam a amamentação como método de contracepção engravidam.** Ou seja, o **índice de eficácia é de 98%**. Esses dados se destinam a quem segue as instruções para que a amamentação/alimentação ao peito funcione perfeitamente como prevenção da gravidez. Caso contrário, a amamentação é muito menos eficaz na prevenção da gravidez.
- **Pode-se usar outro método de contracepção com a amamentação para aumentar a proteção contra a gravidez.**



Efeitos colaterais

Infecções sexualmente transmissíveis: Não previne.

- Use preservativos externos ou internos para reduzir o risco de todas as infecções sexualmente transmissíveis.

Ciclo menstrual: Não há efeitos.

Cólicas menstruais: Não há efeitos.

Peso: Não há efeitos.

Acne: Não há efeitos.

Retorno de fertilidade: A recuperação da fertilidade varia entre as pessoas no pós-parto.

Outros possíveis efeitos colaterais:

- A amamentação ajuda a reduzir o risco de câncer de mama.
- A amamentação traz muitos benefícios para a saúde do bebê.



Uso pós-parto

É preciso começar a praticar a amamentação como método de contracepção logo após o parto. Pode aumentar o sangramento pós-parto nas primeiras semanas após o parto e depois diminuir.



Contate seu profissional de saúde caso

- Tiver dúvidas sobre amamentação
- Interrompeu a amamentação/alimentação ao peito de forma exclusiva e precisa de outro método de contracepção.



Perguntas para o seu profissional de saúde

- Como posso usar a amamentação como método de contracepção?
- Como posso saber se ovulei?
- O que devo fazer se não tiver seguido os critérios à risca?
- Por que a extração do leite não funciona?

Procure um guia de contracepção e folhetos informativos sobre cada método.

