

SEGURIDAD EN EL MANEJO Y LA EDUCACIÓN SANITARIA A MUJERES CON MÉTODO ANTICONCEPTIVO M.E.L.A.

Cañadas García MV, Gómez López, C, Bono Herrerías, M.

INTRODUCCIÓN: actualmente existen documentos que avalan el uso de la lactancia materna como método temporal de planificación familiar, y se han desarrollado pautas para su uso eficaz. Nuestro objetivo es describir los requisitos necesarios para usar como método anticonceptivo la inhibición hormonal que causa la lactancia materna exclusiva y así poder dar consejo sanitario a las mujeres .

METODOLOGÍA: se ha procedido a la realización de una revisión bibliográfica de bases de datos, protocolos y guías clínicas.

RESULTADO: Las mujeres que están en amenorrea, es decir, no tienen regla, durante la lactancia materna y no utilizan métodos anticonceptivos, pero amamantan por completo o casi por completo, tienen menos de un 2% de probabilidad de quedar embarazadas, en los primeros 6 meses tras el parto.

Los requisitos que deben cumplirse para poder utilizar este método son:

- No haber tenido aún la regla.
- El niño tiene menos de 6 meses.
- El niño solo toma pecho.
- No usa otros chupadores.
- No más de 4 horas entre mamadas.

Fin de aplicabilidad del M.E.L.A.:

- Más allá del día 56 post-parto: sangrado de más de 1 día o manchas (spotting) de más de 2 días consecutivos
- Toma regular de suplementos
- El bebé ya tiene 6 meses.



DISCUSIÓN: el MELA debería considerarse como la primera opción de planificación familiar tras el parto en mujeres lactantes. Si este método no le resulta cómodo o fiable, existen otros alternativos a base de anticonceptivos orales.

CONCLUSIONES: El MELA es un método de planificación familiar natural que puede ser usado por las mujeres que amamantan. Los beneficios que trae la lactancia para la salud de la madre y del niño han sido bien documentados. Es preciso para la seguridad y fiabilidad de la aplicación de dicho método conocer y aplicar los requisitos que precisa.

BIBLIOGRAFÍA:

- Guía de métodos anticonceptivos. Sociedad española de contracepción.
- Consenso sobre definiciones operativas de los criterios del MELA. Comité interagencial para MELA. www.irh.org
- LACTANCIA MATERNA: Guía para profesionales. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría.