

ANTICONCEPCIÓN, LACTANCIA Y POSTPARTO

Eficacia y seguridad madre-hijo

AUTORES: Rivero Gutiérrez, Carmen; Alba Nieto, Álvaro Nicolás; Marti Rengel, Ana

PALABRAS CLAVES: Puerperio, lactancia materna, anticoncepción, seguridad

INTRODUCCIÓN: El embarazo y el puerperio son momentos potencialmente adecuados para obtener información y asesoramiento acerca de los métodos anticonceptivos. Durante este período las mujeres lactantes experimentan modificaciones tanto físicas como psíquicas. Muchas retrasan el inicio de las relaciones sexuales por temores y miedos; así como por ausencia de información sobre métodos anticonceptivos eficaces y seguros para el binomio madre-bebé en el período de lactancia. Es por tanto vital dedicar tiempo de nuestra actividad asistencial al asesoramiento tanto grupal como individualizado.

La desinformación de las puérperas sobre el inicio de su actividad sexual está bastante extendida y deben utilizarse estrategias que incluyan la anticoncepción en el puerperio desde antes del parto, por ejemplo en la educación Maternal así como ofrecer consultas de asesoramiento anticonceptivo a las madres lactantes. Nuestro objetivo es por tanto dar a conocer las opciones anticonceptivas tras el parto y el período de lactancia, atendiendo a términos de eficacia del método en la madre y de seguridad en relación al binomio madre-hijo en período de amamantamiento

MATERIAL Y MÉTODOS:

Se programa dentro de la sesión postparto de Educación Maternal un apartado para métodos anticonceptivos y sexualidad, donde se les pasará a las mujeres, de forma aleatoria, un cuestionario para recabar información.

El cuestionario consta de 4 ítems a los que responder VERDADERO/ FALSO, que engloban los principales mitos sobre sexualidad-anticoncepción en el puerperio: 1. La posibilidad de quedarse embarazada sin poner los medios adecuados, aunque se amamante, 2. la seguridad de los métodos hormonales en la lactancia 3. el período intergenésico, y 4. la posibilidad de reanudar la vida sexual aunque no hayan transcurrido en su totalidad las 6 semanas de la cuarentena

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PLANTEABLES EN MUJERES QUE AMAMANTAN	ÍNDICE DE PEARL
PRESERVATIVO MASCULINO	0'2 (condiciones ideales)
PRESERVATIVO FEMENINO	0.5 (condiciones ideales)
MELA	0.2 seis primeros meses (condiciones ideales, requiere Instrucción) · Dentro de los seis primeros meses · Tomas frecuentes y sin espaciado Superior a seis horas
MINI PÍLDORA SOLO GESTÁGENOS	0.1-0.2
IMPLANTE GESTÁGENOS	0.05
DIU LEVONORGESTREL	0.1
DIU COBRE	0.2

RESULTADOS: De las gestantes que acudieron a los grupos de la educación maternal (un total de 6 grupos), se pasó el cuestionario al azar a algunas de las asistentes en diferentes grupos (n=40).

ITEM	VERDADERO	FALSO
Pienso que TODOS los métodos anticonceptivos hormonales pueden dañar a mi bebé, SI DOY EL PECHO	28	12
Creo que durante la cuarentena puedo NO quedarme embarazada, si amamanto	18	22
Desde el parto lo idóneo es esperar 18 meses para volver a quedarme embarazada	8	32
Mantener relaciones sexuales en la cuarentena es malo para la salud	11	29

Las respuestas dejan constancia de la necesidad de información objetiva y concisa sobre los principales problemas de sexualidad y planificación familiar en el postparto, permitiendo ser el hilo conductor de la sesión de una manera estructurada.

DISCUSIÓN: Informar a la mujer con antelación le lleva a tomar medidas anticonceptivas seguras para ella y el lactante así como eficaces. Esta decisión contribuirá a proporcionar una vida sexual tranquila y satisfactoria, disminuir los embarazos no deseados y garantizar un período intergenésico óptimo, permitiendo una recuperación integral dentro de lo que recomiendan las entidades científicas. Instaurar de una manera sistemática este tipo de actividades en la Educación Maternal podría permitir a las mujeres plantear sus opciones sobre planificación familiar en el postparto, de una manera anticipada y con bajo coste, evitando las situaciones que pueden perjudicar la toma de decisiones correctas.

BIBLIOGRAFÍA:

- Peedicayil A. Educación para el uso de anticonceptivos en mujeres después del parto, La Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS; Ginebra, 2013.
- Hofmeyr Cunningham FG, MacDonald PC, et als. Williams Obstetricia. 22ª edición. Ed. McGraw-Hill. 2006.
- Van der Wijden C, Kleijnen J, Van den Berk. Amenorrea de la lactancia para la planificación familiar. Resúmenes Cochrane, Publicado en línea: octubre, 2008.
- Gómez P.I . Anticoncepción y Postparto. Sociedad Colombiana de Obstetricia y Ginecología. Texto revisado 2009.
- Sociedad Española de Contracepción. Actualización en el manejo clínico de la anticoncepción hormonal, intrauterina y de urgencia. Documento de conceso. Madrid 2011.