

Lo que debe saber sobre la lactancia

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. De hecho, su bebé recibirá todo lo que necesita si lo alimenta sólo con leche materna durante un mínimo de cuatro meses.

Usted es capaz de producir leche suficiente para satisfacer las necesidades de su bebé. Esto es verdad aún cuando por alguna razón usted no se alimenta adecuadamente. La leche materna normal tiene apariencia acuosa y ligera, pero constituye un alimento completo para un bebé en desarrollo.

Usted puede evitar o postergar sin riesgo otro embarazo mientras amamanta. La lactancia le brinda 98% de protección contra el embarazo si su menstruación no se ha reiniciado, si usted está amamantando exclusivamente y si su bebé no cumple todavía seis meses. Es importante que toda la alimentación se limite a la leche materna exclusivamente, tanto de día como de noche.

Casi todos los métodos de planificación familiar, salvo los que contienen la hormona estrógeno, son seguros durante la lactancia.

El Population Council es una institución internacional, no gubernamental, sin fines de lucro, que busca mejorar el bienestar y la salud reproductiva de las generaciones actuales y futuras en todo el mundo, y que ayuda a alcanzar un equilibrio humano, igualitario y sostenible entre la gente y los recursos. El Council realiza investigación biomédica, en ciencias sociales y en salud pública, y contribuye a aumentar las capacidades de investigación de los países en vías de desarrollo.

El Programa Robert H. Ebert sobre Temas Críticos de Salud Reproductiva del Population Council se estableció en 1988, como respuesta a la percepción de que en las políticas de salud se han descuidado muchos problemas de salud reproductiva importantes – así como las maneras en que las mujeres los experimentan. En la actualidad, el Programa se orienta a áreas diversas que merecen atención especial: el mejoramiento de la calidad de los servicios en programas de salud reproductiva; el manejo del embarazo no deseado y la prevención de las consecuencias del aborto en condiciones de riesgo; el diseño de nuevos enfoques para la atención en el post-parto que satisfagan las necesidades de salud materna e infantil; y el diseño de programas para tratar las enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el SIDA, dentro del contexto más amplio de la salud reproductiva de las mujeres.

Programa Robert H. Ebert sobre
Temas Críticos de Salud Reproductiva
Population Council
One Dag Hammarskjold Plaza
Nueva York, N.Y. 10017 E.U.A.
Teléfono 212-339-0625
Fax 212-755-6052
Correo electrónico: vkallianes@popcouncil.org
www.popcouncil.org

© 1998, Population Council

Lo Que Usted Debe Saber Sobre Lactancia Y La Píldora Con Progestina Sola

Información para mujeres

La píldora con progestina sola es el método de planificación familiar más eficaz controlado por la mujer que al mismo tiempo es seguro durante la lactancia, y es fácil de usar.

Aunque las mujeres que no amamantan pueden usar sin peligro las píldoras con progestina sola (PPS), las PPS son especialmente útiles para la mujer lactante. Las PPS obran junto con la lactancia para protegerla de un embarazo. Las PPS no afectan el crecimiento del bebé, o la cantidad y calidad de la leche. A diferencia de las pastillas combinadas para la anticoncepción, las PPS no contienen estrógeno, una hormona que puede llegar a interferir con la producción de la leche materna.

Cuándo comenzar

Antes de que su bebé cumpla seis semanas de vida es mejor usar anticonceptivos que no contengan hormonas. Las PPS se pueden empezar a tomar después de que su bebé cumpla seis semanas.

Si su regla o menstruación no se ha reiniciado todavía puede empezar a tomar las PPS cualquier día después de que su bebé cumpla seis semanas. A partir de que empiece a tomarlas, será necesario usar un método adicional (preservativo, por ejemplo) o evitar las relaciones sexuales durante dos días, para dar tiempo a que las PPS surtan efecto.

Si su regla mensual se ha reiniciado, comience a tomar las PPS el primer día de su siguiente menstruación (el primer día de sangrado). Es preciso usar un método adicional o abstenerse de tener relaciones sexuales en los dos días siguientes al inicio o reinicio de uso de las PPS, en caso de que haya dejado de usarlas por más de un día.

Cómo tomar las PPS

Tome una píldora siempre a la misma hora del día o de la noche. Cuando termine un paquete, comience con otro al día siguiente.

Si se atrasa o se olvida de tomar una o más píldoras

Tome una en cuanto se acuerde. Tome la siguiente a la hora de siempre. Utilice un método adicional, como un condón, durante los próximos dos días, o bien absténgase de tener relaciones sexuales, especialmente si toma su píldora con un retraso de más de tres horas. Si se olvida de tomar las pastillas varias veces, piense si algún otro método de planificación familiar puede ser más práctico para usted.

Qué cambios puede esperar en su menstruación

Las PPS pueden alterar su menstruación. Por ejemplo, usted puede no tener menstruación durante varios meses, o tener un sangrado mensual leve, o que se le presenten manchas de sangre oscura. Los cambios en su menstruación son normales.

Suspensión de las PPS

Usted puede usarlas mientras lo desee, incluso después de que termine de amamantar. Es importante, sin embargo, que usted sepa que las PPS son un poco menos efectivas en mujeres que no amamantan, y que deben tomarse a la misma hora cada día. Usted puede dejar de tomar las PPS en cualquier momento de su ciclo; pero tenga en cuenta que la fecundidad puede regresar rápidamente. Por ello, si no quiere embarazarse, utilice otro método anticonceptivo en cuanto deje de tomar las PPS.

Seguridad de las PPS

Las PPS son muy seguras, pero pueden incrementar levemente el riesgo de un quiste en su hígado u ovarios, o de un embarazo fuera del útero. Si tiene dolor abdominal vea a un médico o acuda a una clínica. Si se embaraza mientras toma las PPS, haga que un médico confirme el embarazo antes de suspender las PPS. Visite a un médico o acuda a una clínica siempre que piense que puede estar embarazada.

Efectos secundarios de las PPS

Con frecuencia, las PPS alteran las menstruaciones. El reinicio del primer período después de que haya nacido su bebé puede retrasarse. El tiempo entre sus reglas puede variar de mes a mes. El sangrado puede ser más leve. Pueden presentarse dolores de cabeza, vértigos o inflamación y dolor de los senos. Puede ocurrir que se sienta mal del estómago o que observe un flujo blanco o claro saliendo de su vagina.

Advertencias

- Acuda a un trabajador de la salud si tiene dolor en su abdomen, especialmente si piensa que está embarazada o ha dejado de tomar las píldoras.
- Las píldoras no la protegen contra las enfermedades de transmisión sexual o el SIDA.
- Vea a su proveedor de atención a la salud si cree que tiene, o ha estado expuesta, a cualquier enfermedad de transmisión sexual.
- Las PPS son ligeramente menos eficaces que las píldoras combinadas una vez que la lactancia termina.