

## 9. ¿Cuál es el mejor método anticonceptivo durante la lactancia?

---

Laura San Feliciano Martín

El riesgo de embarazo durante el periodo de lactancia es una inquietud de las mujeres. Los programas de planificación familiar en el posparto ofrecen alternativas anticonceptivas muy eficaces. Una buena anticoncepción durante la lactancia es aquella que no interfiere en la lactancia, y además no es perjudicial para la madre, ni para el lactante. Los métodos anticonceptivos disponibles son:

1. **Métodos naturales, Método MELA:** usado correctamente alcanza una eficacia del 98% si se cumplen todos los siguientes requisitos: La mujer amamanta exclusiva o casi exclusivamente, con tomas frecuentes de día y de noche, la menstruación no se ha reanudado y el niño es menor de 6 meses.
2. **Métodos de barrera:** Son sencillos de utilizar. Los métodos de barrera son inocuos para la madre, la lactancia y el desarrollo del niño. No son perjudiciales ni alteran la leche. Tienen particularidades de uso en el puerperio y la lactancia.
  - a. **PRESERVATIVO:** es el método más adecuado para el posparto y la lactancia. No tiene peculiaridades especiales de uso durante este período. La sequedad puede hacer necesario el uso de lubricantes vaginales adecuados.
  - b. **ESPERMICIDA:** siempre asociados al resto de métodos de barrera y no aisladamente. Aunque se ha comprobado su absorción a nivel sistémico, no se han descrito efectos secundarios en el niño por su paso a la leche.
  - c. **DIU:** válido durante la lactancia porque su acción se ejerce a nivel local. Actualmente en uso: DIU de cobre, DIU de alta carga de cobre, DIU de levonorgestrel. Consultar con el ginecólogo el momento ideal de inserción.
3. **Anticoncepción hormonal:** Se puede iniciar su uso después de las primeras 6 semanas post-parto y pueden ser administrados como píldoras, inyecciones e implantes. Tienen una elevada eficacia anticonceptiva.
  - a. **Píldora combinada de estrógenos y progesterona:** desaconsejados durante la lactancia. Tienen un efecto negativo sobre la cantidad y calidad de la leche, acortan la duración de la lactancia y pueden afectar el crecimiento del lactante.
  - b. **Píldora de progesterona:** es el anticonceptivo hormonal de elección en la lactancia, es seguro y eficaz. También puede administrarse como una inyección trimestral o implantes subdérmicos, o anillo vaginal y siempre por prescripción médica.
2. **Métodos irreversibles:** Recurrir a ellos cuando no se desea más descendencia. Puede optarse por la esterilización tubárica.

Es conveniente consultar con el ginecólogo, la matrona o en el centro de planificación familiar, para que ayuden a elegir el método más adecuado en cada caso particular.