

# ***Método de la Lactancia Materna***

## ***¿Qué es el método de amenorrea de la lactancia (MELA)?***

El MELA es un método anticonceptivo que se basa en la infertilidad natural del posparto que ocurre cuando una mujer está amenorreica y amamanta plenamente.

## ***¿Cuál es su mecanismo de acción?***

La succión efectuada por el lactante inhibe la producción de las hormonas que se requieren para la ovulación. Si no hay ovulación, no puede haber embarazo.

## ***¿Quiénes pueden usar este método?***

Las mujeres que cumplen con los tres criterios siguientes:

- Lactancia materna exclusiva o casi exclusiva y de libre demanda.
- Ausencia de menstruación desde el parto.
- Han transcurrido menos de seis meses de posparto.

Para hacer uso de este método, la mujer debe dar de lactar:

- Inmediatamente después del parto.
- Con frecuencia, cada vez que el lactante lo pide y sin horario.
- No es necesario para el lactante biberones y chupones.
- No debe dejarse transcurrir largos periodos de tiempo entre una alimentación a otra, sea de día o noche.
- No requiere suplementos.
- Mantener la lactancia incluso cuando la madre o el bebé estén enfermos.

## ***Ventajas***

- Sumamente eficaz (por lo menos 98%)
- Fácil de usar
- Comienza inmediatamente después del parto
- No requiere ningún suministro.
- No interfiere con el acto sexual
- No tiene efectos secundarios
- Beneficia la salud de la madre y del lactante
- Se basa en prácticas culturales y religiosas establecidas

## ***Desventajas***

- No es una opción para las mujeres que no amamantan
- Puede ser difícil mantener el patrón de amamantamiento.
- La duración del método es limitada.
- No protege contra las ITS/VIH-SIDA.