

Es bueno y efectivo

MELA funciona muy bien si cumples con las 3 condiciones.



Cuando ya no cumplas con una de las condiciones del MELA, cámbiate a otro método inmediatamente.

Los métodos adecuados para mujeres que dan pecho son condones, DIU, la inyección, entre otros.



Un proveedor de salud puede orientarte para que elijas el método que deseas.

Aunque empieces otro método, sigue dando pecho. La leche materna es el mejor alimento para tu bebé.



¿Cuándo deja de funcionar el método?

El MELA no te protegerá del embarazo si se presenta **alguno** de estos casos:

- regresa tu regla;
- dejas de dar sólo pecho a tu bebé;
- tu bebé cumpla los 6 meses de edad.

Recuerda

- Visita a tu proveedor de salud para que antes que termines el MELA elijas otro método de planificación familiar.
- Si el proveedor te lo indica, puedes darle al bebé medicamentos, vitaminas o vacunas.
- Este método no protege contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.
- Espera 2 años después de que nazca tu bebé para quedar embarazada. Es bueno para tu salud y la del bebé.

EL MELA o Método de Lactancia



Método moderno de planificación familiar natural para la mujer que está dando de mamar

¿Quiénes pueden usar el MELA?

Las mujeres que desean evitar un embarazo mientras están dando sólo pecho en los 6 meses después del parto.



¿Cuándo iniciar con este método?

Inmediatamente después del nacimiento de tu bebé.



Mientras usas el MELA empieza a decidir qué otro método usar.



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
Y ASISTENCIA SOCIAL



MELA te protege de un embarazo si cumples con estas 3 condiciones:

1

No has visto tu regla después del parto.



- El sangrado después que el bebé cumple 2 meses ya se considera regla.
- Aunque sigas dando de mamar, si regresa tu regla podrías quedar embarazada.

2

Das sólo pecho a tu bebé día y noche, durante los primeros 6 meses de edad.



- No darle otros alimentos, agua o líquidos.
- Evita el uso de pachas y pepes. Estos pueden hacer que el bebé disminuya su deseo de mamar con frecuencia.
- Sigue dando pecho aún si tú o tu bebé están enfermos.

3

Tu bebé tiene menos de 6 meses.



- Antes que tu bebé cumpla 6 meses, decide qué otro método vas a usar.
- Aunque sigas dando de mamar, si tu bebé cumple 6 meses, podrías quedar embarazada.

Cuando ya no cumplas con alguna de las condiciones, empieza a usar otro método de planificación familiar inmediatamente.