



Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha del parto: Día \_\_\_\_ Mes \_\_\_\_ Año \_\_\_\_

**Para usar el MELA cumpla con los tres requisitos del método:**

## 1 No haber tenido la regla desde que nació su bebé



Fecha en que regresó su regla:

Día \_\_\_\_ Mes \_\_\_\_ Año \_\_\_\_

*Si le baja la regla, hable con el personal de salud sobre otros métodos de planificación familiar.*

## 2 Dar sólo pecho a sus bebé (ningún otro alimento o líquido)



Vea al reverso información de como amamantar bien.

*Si da otros alimentos o líquidos a su bebé, hable con el personal de salud sobre otros métodos de planificación familiar.*

## 3 Su bebé tiene menos de 6 meses



Fecha en que su bebé cumple 6 meses.

Día \_\_\_\_ Mes \_\_\_\_ Año \_\_\_\_

*Cuando su bebé cumpla seis meses, hable con el personal de salud sobre otros métodos de planificación familiar.*

Si ya no cumple con alguno de los 3 requisitos, empiece a usar otro método de planificación familiar inmediatamente.

## Recomendaciones para usar bien el MELA:



De pecho a su bebé inmediatamente después del parto.



Los primeros seis meses sólo de pecho a su bebé. No le de otros alimentos o líquidos. No de al bebé chupetes o tetillas artificiales.



De pecho siempre que el bebé lo pida, de día y de noche.



Siga dando pecho aunque usted o su bebé estén enfermos.

Esté preparada para usar otro método cuando el MELA ya no la proteja del embarazo. Recuerde que solo la lactancia materna **NO** es suficiente para protegerla del embarazo.

*Los métodos apropiados para la mujer que da pecho son condones, DIU, ligadura de trompas, vasectomía, algunas píldoras e inyecciones. El personal de salud puede ayudarle a escoger el método más apropiado para usted.*

Siga dando pecho aún después de empezar a usar otro método. La leche materna es el mejor alimento para su bebé.



Espere al menos 2 años después que nazca su bebé para quedar embarazada de nuevo.

Espaciar los embarazos protege la salud de la madre y su bebé.

