



MELA

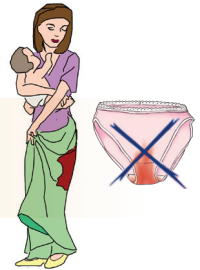
Método de Lactancia y Amenorrea

**Planificación familiar natural
para la mujer que está
amamantando.**

El MELA le ayuda a prevenir un embarazo, si usted está dando pecho y cumple con los 3 requisitos del método.

1

No ha tenido la regla desde que nació su bebé.



2

Da sólo pecho a su bebé (ningún otro alimento o líquido).



3

Su bebé tiene menos de 6 meses.



Si cumple con estos 3 requisitos usted puede usar el MELA para evitar el embarazo. Recuerde que solo la lactancia NO es suficiente para proteger la de un embarazo.

Si deja de cumplir alguno de los 3 requisitos, empiece a usar otro método de planificación familiar inmediatamente.

Mientras usa MELA:



Dé pecho día y noche, cada vez que el bebé lo pida.



No dé al bebé otros alimentos o líquidos (ni agua). La leche materna da a su bebé todo lo que necesita para crecer sano hasta los primeros 6 meses.



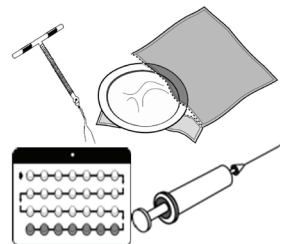
Continúe amamantando, aunque usted o su bebé estén enfermos.

Hable con su pareja y su proveedor sobre el próximo método que usará para espaciar sus embarazos.

Esté lista para usar otro método cuando el MELA ya no la proteja del embarazo. Recuerde que sólo la lactancia no es suficiente para protegerla del embarazo.

Los métodos para la mujer que da pecho son condones, DIU, ligadura de trompas, vasectomía, algunas píldoras e inyecciones.

Su proveedor puede ayudarle a escoger el método que sea mejor para usted.



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

Espere 2 años después que nazca su bebé antes de quedar embarazada de nuevo. Espaciar los embarazos es saludable para la madre y su bebé.



Family Planning Initiative
Addressing unmet need for postpartum family planning