



MELA

Método de lactancia y amenorrea

Un método de planificación familiar para la mujer que está amamantando.

Guía de Consejería

para enseñarle a la mujer a usar MELA.

Explique quien puede usar MELA

Usted puede usar MELA si cumple **todos los 3 requisitos**.

1

La menstruación no ha vuelto desde que nació su bebé.



Cuando vuelva su menstruación usted estará fértil de nuevo. Podrá quedar embarazada aún si continua dando pecho.

2

Dé pecho a su bebé día y noche, y no le dé ningún otro alimento, agua o líquido.



Si su bebé recibe otros alimentos, agua o líquidos, aparte de la leche materna, el bebé no querrá amantar con frecuencia. Si el bebé no amamanta usted volverá a estar fértil más pronto y podrá quedar embarazada.



3

Su bebé tiene menos de 6 meses.



Cuando su bebé cumpla 6 meses, su fertilidad estará retornando. Podrá quedar embarazada, aunque siga dando pecho.

Explique cómo usar MELA



Dé pecho regularmente

- Dé pecho día y noche, siempre que el bebé lo pida.
- Continúe amamantando, aunque usted o su bebé estén enfermos.



Dé sólo pecho a su bebé

- No dé a su bebé otros alimentos, líquidos o agua antes de los 6 meses.
- Sí le puede dar al bebé medicamentos, vitaminas y vacunas que indique su médico.
- La leche materna da a su bebé todo lo que necesita para crecer sano hasta los 6 meses.
- No use biberones, chupetes u otras tetillas artificiales. Estos pueden evitar que el bebé quiera el pecho con frecuencia.



Empiece a pensar en otro método ahora

- Cuando regrese su menstruación, empiece a usar otro método.
- Si da otro alimento, agua o líquido además de leche materna, empiece a usar otro método.
- Cuando su bebé cumpla 6 meses, empiece a usar otro método para espaciar los embarazos.

Dar el pecho solamente no la protege del embarazo.

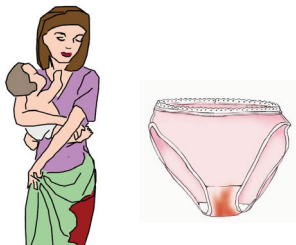
Debe cumplir con los 3 requisitos del MELA para estar protegida.

Anime a la mujer a ir pensando en otro método y a estar lista cuando MELA ya no le funcione.

Vea otros métodos al reverso

Explique quién NO puede usar MELA

Estas mujeres ya están fértiles, y tienen que empezar otro método inmediatamente.



Una madre cuya menstruación regresó no puede usar MELA.

(El sangrado después que el bebé cumple 2 meses se considera menstruación.)

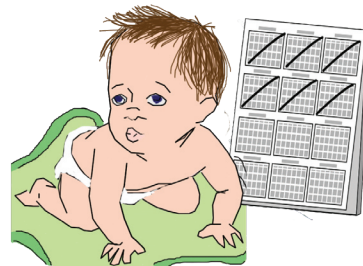
o



Una madre cuyo bebé recibe otro alimento o líquido además de leche materna no puede usar MELA,

aun si el bebé sigue amamantando.

o



Una madre cuyo bebé ya cumplió 6 meses no puede usar MELA.

NINGUNA de estas mujeres puede usar MELA.

Oriente a la mujer que no puede o no quiere usar MELA

1. Anime a la mujer a empezar otro método ahora.
2. Ayúdela a escoger otro método.
3. Anímela a continuar amamantando.
4. Aconséjele que espere hasta que su bebé tenga por lo menos 2 años antes de quedar embarazada de nuevo.



Otros métodos de planificación familiar para la mujer que da pecho

Métodos que puede usar en cualquier momento:

- Condón
- Vasectomía



Métodos que puede usar 6 semanas después del nacimiento:

- Métodos hormonales de sólo progestágeno (pildoras, inyectables e implantes)
- DIU*
- Ligadura de trompas**

Métodos que puede usar 6 meses después del nacimiento:

- Píldoras combinadas (con estrógeno)
- Inyecciones combinadas (con estrógeno)
- Métodos naturales (si cumple las condiciones específicas)

*El DIU se puede insertar hasta 48 horas después del nacimiento o después de 6 semanas posparto.

**Puede hacerse la ligadura de trompas hasta 7 días después del nacimiento o después de 6 semanas posparto.

Aníme a la mujer a esperar hasta que su bebé tenga por lo menos 2 años antes de quedar embarazada de nuevo.
Esperar 2 años es lo más sano para la mujer, su bebé y la familia.

