

El Comité Interagencial para MELA está conformado por una red de más de 20 organizaciones colaborando para mejorar la salud de individuos y familias mundialmente.

La visión de este Comité es un mundo en el que toda mujer conoce y tiene acceso a métodos de planificación familiar apropiados durante el posparto.

La misión del Comité es facilitar el uso de MELA como un método de planificación familiar y la puerta de entrada al uso continuo de otros métodos.

Para más información sobre este Comité ingrese a

[www.irh.org](http://www.irh.org)  
[www.accessfp.net](http://www.accessfp.net)

ACCESS-FP  
AED/Africa's Health in 2010  
BASICS  
Care  
Carolina Breastfeeding Institute, UNC  
Chapel Hill  
ESD Project  
IntraHealth  
IRH  
IYCF  
Jhpiego  
Macro International/CSTS Plus  
Population Council  
USAID  
FHI  
Macro International  
PATH – MCH/NUTR  
Save the Children  
UNFPA  
URC-CHS  
World Vision

### Introducción

El Método de Lactancia y Amenorrea (MELA) es un método eficaz de planificación familiar para la mujer en etapa posparto basado en la lactancia materna. Está demostrado que este método tiene beneficios significativos tanto para las madres como los niños.<sup>1</sup> El MELA le brinda a la mujer una protección eficaz contra el embarazo durante los primeros seis meses posparto, un momento crítico para la madre y el bebé. Además de poder facilitar la transición a otros métodos de planificación familiar, se ha demostrado que es más factible que las mujeres que usan el MELA estén planificando con otro método un año después del parto que aquellas mujeres que solo están dando pecho sin conocimiento.<sup>2</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido la importancia del MELA al incluirlo en tres guías internacionales importantes en el campo de la planificación familiar.<sup>3</sup> El MELA también ha sido incluido oficialmente en las políticas y normas de planificación familiar en numerosos países en todo el mundo.

A pesar de esta evidencia, son pocos los programas que atienden a mujeres en la etapa posparto que ofrecen el MELA, aun aquellos programas que cuentan con proveedores capacitados en el método. Como resultado, son pocas las mujeres que usan el MELA.

Este documento ofrece pautas a los gerentes de programa y tomadores de decisiones en planificación familiar, para reposicionar el MELA dentro de sus programas y así atender las necesidades de la mujer en posparto.

### Reposicionamiento del MELA

Observaciones de las experiencias de los programas han demostrado que el MELA atrae muchas mujeres que no son usuarias actuales de la planificación familiar. Sin embargo, la importancia del MELA como método de planificación familiar introductorio no se la ha dado la consideración apropiada o no ha sido

enfaticado por los programas. El reposicionar el MELA ofrece oportunidades para rectificar esta omisión.

La estrategia para reposicionar el MELA incluye:

1. enfatizar la transición oportuna a otros métodos de planificación familiar;
2. simplificar los servicios de MELA; y
3. ampliar el contexto para la oferta del MELA, más allá de los programas de planificación familiar.

### Énfasis en la transición oportuna a otros métodos de planificación familiar

El enfoque de reposicionamiento del MELA hace énfasis en la necesidad de ofrecer a la mujer que está en la etapa posparto, todas las opciones disponibles de planificación familiar al momento de su primera visita posparto. La mujer que selecciona el MELA y reúne los requisitos para usarlo debe recibir consejería en este método. Pero dentro de este enfoque, más importante aun es ayudarle a esta mujer a elegir el método que usará después del MELA. Durante las visitas de seguimiento hay que incluir una discusión sobre el próximo método a utilizar y en qué momento hacer la transición al mismo. Para efectos de apoyar el reposicionamiento del MELA, se han desarrollado y adaptado una variedad de recursos de capacitación, servicios y herramientas del proveedor, que facilitan el trabajo a los programas interesados en promover y ofrecer este método. Al enfatizar la transición, da oportunidad a la oferta de otros métodos de planificación familiar. El MELA se posiciona como el puente que ayuda a alcanzar los beneficios del espaciamiento oportuno y saludable del embarazo.

### Simplificar la oferta del MELA

Simplificando la oferta del MELA significa priorizar los mensajes clave y brindarle la información en forma concisa y sencilla. Estos

<sup>1</sup> Perez A. Labbok M., and Queenan J. 1992, "Clinical study of the Lactational Amenorrhea Method for Family Planning," *Lancet*, 339(4): 968-970, and Labbok M. et al. 1997, "Multicenter study of the Lactational Amenorrhea Method (LAM): Efficacy, duration and implications for clinical application," *Contraception* 55:327-336.

<sup>2</sup> Bongiovanni A. et al. 2005. "Promoting the Lactational Amenorrhea Method (LAM) in Jordan increases modern contraceptive use in the extended postpartum period." LINKAGES Project. Washington, DC: Academy for Educational Development.

<sup>3</sup> The WHO cornerstone family planning documents including LAM are: *Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use* (2004), *Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers* (2005), and *Family Planning: A Global Handbook for Providers* (2007).

mensajes deben hacer énfasis en las prácticas para el MELA tales como, “ofrezca solo leche materna al bebe y no de al bebé otros líquidos o alimentos durante los primeros seis meses” y “dando solo pecho la protegerá contra un embarazo siempre que no haya retornado su menstruación”. Cuando el número de mensajes se reduce y se simplifica, será más fácil para la mujer entender, recordar y cumplir con los criterios.

Simplificando los mensajes para las usuarias también representa simplificación a nivel de la capacitación del proveedor y de las herramientas y materiales de consejería. Por ejemplo, se ha diseñado una tarjeta para la mujer que:

- (1) le enseña a usar eficaz y correctamente el MELA;
- (2) le indica cuándo el MELA ya no la protege contra el embarazo;
- (3) le informa sobre cómo elegir otro método y empezarlo cuando MELA ya no la proteja; y
- (4) le informa sobre los beneficios de la lactancia y del espaciamiento oportuno de los embarazos.

### **Ampliando el contexto para la oferta del MELA**

Tradicionalmente el MELA ha sido ofrecido en programas de planificación familiar y salud reproductiva. Sin embargo, los

### **Criterios del MELA y efectividad**

El MELA protege a la mujer de un embarazo siempre que:

- su menstruación no haya retornado
- esté dando solo leche materna al bebé
- su bebé sea menor de seis meses

El MELA es un método moderno de planificación familiar con una eficacia comprobada del 98%.

programas de salud materno-infantil tales como servicios de atención prenatal, neonatal, de inmunizaciones, nutrición materna, salud comunitaria, o atención posparto, presentan oportunidades que se pueden aprovechar para ofertar el MELA a la mujer. Incluir el MELA en los servicios que se brindan a la madre y el bebé, es un aspecto clave de la estrategia de reposicionamiento del MELA.

### **Beneficios de implementar el MELA en los programas**

Implementar este enfoque simplificado del MELA en los programas puede contribuir:

- a incrementar el uso de este método en mujeres dentro de los tres a seis meses posparto,
- aumentar las tasas de lactancia materna entre las mujeres pasados los seis meses posparto, y
- facilitar la elección de otro método de planificación familiar oportunamente después del MELA.

La oferta del MELA en los servicios y el uso de un método de planificación familiar por parte de la mujer en etapa posparto podrán además ayudar a reducir el número de embarazos de alto riesgo. ■

<sup>4</sup> La lactancia más frecuente genera bajo niveles de las hormonas gonadotrópicas lo cual reduce la probabilidad de ovulación en la mujer que amamanta exclusivamente. Simpson-Herber M., and Huffman S. 1981 “The contraceptive effect of breastfeeding” *Studies in Family Planning* 12(4) 125-133.