



El Método de Lactancia y Amenorrea

¿Qué es el Método de Lactancia y Amenorrea?

El Método de Lactancia y Amenorrea (MELA) es un método de planificación familiar natural y saludable. El MELA es un Método Basado en el Conocimiento de la Fertilidad (MBCF) especial, ya que lo usan las mujeres que lactan a su bebé durante el posparto.

¿Cómo funciona el MELA?

La lactancia pospone el retorno de la ovulación (cuando el ovario libera un óvulo) y causa que la mujer permanezca infértil por seis meses o más.

El MELA es un método fácil para evitar el embarazo cuya efectividad depende de tres condiciones indispensables:

1. La menstruación no ha vuelto (amenorrea), Y
2. La lactancia es exclusiva (o casi exclusiva) y el bebé lacta con frecuencia, día y noche, Y
3. El bebé es menor de seis meses de edad

Es muy poco probable que una mujer quede embarazada en presencia de estos tres requisitos. Por lo tanto, la mujer no necesita usar ningún otro método de planificación familiar.

¿Cuán efectivo es el Método de Lactancia y Amenorrea en ayudar a las parejas a evitar el embarazo?

El análisis de diversas poblaciones por medio de estudios internacionales demuestra que el MELA tiene una efectividad de 99.5% con uso perfecto, y su tasa de uso típico es 98%. Esto implica que si una mujer y su bebé cumplen estos tres criterios y ella usa toda oportunidad para lactar a su bebé, la probabilidad de un embarazo no intencionado es de un 2%.^{1,2}

¡El MELA demuestra que el cuerpo de la mujer está diseñado para proporcionarle el tiempo necesario para cuidar a su nuevo bebé y establecer un vínculo fuerte con él!

¿Puede el MELA ayudar a las parejas a lograr el embarazo?

No, el MELA no está diseñado para esta meta. Sin embargo, si una mujer que lacta nota la ausencia de uno o más de los tres requisitos, esto indica que la ovulación puede volver en cualquier momento y es más probable concebir.

Beneficios del MELA

El MELA tiene muchos beneficios:

1. La mujer está a cargo y en control
2. Integra a la vida conyugal los seis meses en los que la fertilidad está ausente
3. Se puede usar en cuanto nace el bebé
4. Toda mujer puede usar el método en cualquier lugar
5. No interfiere con las relaciones sexuales
6. Provee el tiempo para aprender otro sistema de planificación familiar durante el periodo posparto

El MELA también promueve la lactancia óptima y exclusiva, lo cual provee beneficios para la mujer y para su bebé:

1. Fomenta el vínculo entre la madre y su bebé
2. Contribuye al crecimiento y el desarrollo del bebé
3. Estimula las contracciones uterinas, lo cual reduce el sangrado posparto
4. Previene las enfermedades neonatales e infantiles (diarrea, infecciones respiratorias y otras)
5. Previene la mortalidad neonatal y de niños



El MELA hace uso de los cambios naturales en el cuerpo de la mujer luego del parto. Es muy fácil de aprender y enseña a las parejas a entender su fertilidad y a colaborar con sus cuerpos.

Desventajas del MELA

El MELA es un método temporal de planificación familiar. Si se usa el MELA exclusivamente, no es posible lograr el intervalo óptimo recomendado de dos años entre embarazos. La lactancia exclusiva toma tiempo y, al igual que los otros métodos naturales, el MELA no provee protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Otras organizaciones/Más información

Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown:
www.irh.org ó (202) 687-1392

Fuentes

1. Kennedy Kathy I. et al. "Policy Considerations for the Introduction and Promotion of the Lactational Amenorrhea Method: Advantages and Disadvantages of LAM." *Journal of Human Lactation* 14 (1998): 191.
2. Labbok Miriam H. et al. "Multicenter Study of the Lactational Amenorrhea Method (LAM): I. Efficacy, Duration, and Implications for Clinical Application." *Contraception* 55 (1997): 327-336.