

¿PUEDO UTILIZAR ANTICONCEPTIVOS DURANTE LA LACTANCIA?

Existe una gran variedad de métodos anticonceptivos a tu disposición que puedes utilizar durante la lactancia. Infórmate sobre el que más se adapte a tus necesidades.

MÉTODOS NO HORMONALES. Son:

- Métodos barrera: **el preservativo** y **el diafragma**. Son inocuos y fáciles de utilizar. El preservativo además ofrece protección frente a las infecciones de transmisión sexual.
- **Dispositivo intrauterino (DIU)** de cobre. Válido para 5 años.

MÉTODOS HORMONALES CON SOLO GESTÁGENOS. En caso de utilizar un método hormonal estos son los más adecuados. Generalmente, se recomienda retrasar su uso 6 semanas tras el parto o al menos hasta que la lactancia esté bien establecida:

- **Píldoras** con desogestrel: toma el comprimido siempre a la misma hora y sin descanso.
- **Implante subcutáneo**. Válido para 3 años.
- **DIU hormonal**. Válido para 3 o 5 años.
- **Inyección intramuscular** cada 3 meses.

ANTICONCEPCIÓN DE URGENCIA “píldora del día después”:

- Con **levonorgestrel**: toma el comprimido inmediatamente después de una toma, evita la lactancia al menos durante las siguientes 8 horas.
- Con **ulipristal**: interrumpe la lactancia durante una semana y extrae y desecha la leche si quieres continuarla.

MÉTODOS HORMONALES COMBINADOS

(ESTRÓGENO Y PROGESTÁGENO). En la mayoría de los casos no son los más adecuados. Se comercializan en forma de píldoras, anillos vaginales y parches.

AGRADECIMIENTOS: agradecemos a Jerusalén Rodríguez Larrea (matrona, OSI Donostialdea) y a Anne Urretavizcaya Alonso (residente matrona, OSI Donostialdea) la revisión del texto así como sus acertados comentarios y sugerencias.

Texto basado en: “Protocolo clínico de la ABM n.º 13: Anticoncepción durante la lactancia, revisado en 2015” de la Academia de Medicina de Lactancia Materna.



Ilustración: Eider Eibar Zugazabeitia

ANTISORGAILURIK ERABIL DEZAKET EDOSKITZAROAN?

Antisorgailu-metodo asko dituzu eskueran edoskitzaroan erabiltzeko. Informa zaitez zein den egokiena zuretzat.

METODO EZ-HORMONALAK. Honako hauek dira:

- Barrera-metodoak: **preserbatiboa** eta **diafragma**. Kaltegabeak eta erabilerrazak dira. Gainera, preserbatiboek sexu bidez transmititzen diren gaixotasunen aurka babesten dute.
- **Umetoki barneko kobrezko gailua (DIU)**. 5 urterako balio du.

BAKARRIK GESTAGENOAK DITUZTEN METODO HORMONALAK. Metodo hormonal bat erabiltzekotan, hauek dira egokienak. Normalean, ez da komeni erditu eta hurrengo 6 asteetan erabiltzea, edo, gutxienez, edoskitze-prozesua ondo finkatu arte:

- **Desogestrel duten pilulak:** pilula egunero eta ordu berean hartu behar da, etenik gabe.
- **Larruazalpeko inplantea.** 3 urterako balio du.
- **DIU hormonala.** 3 edo 5 urterako balio du.
- **Muskulu barneko injekzioa,** hiru hilean behin.

URGENTZIAZKO ANTISORGAILUA

“biharamuneko pilula” izenekoa:

- **Levonorgestrel:** Edoskitze baten ondoren hartu, berehala, eta hurrengo 8 orduetan, gutxienez, ez eman bularrik.
- **Ulipristal:** ez eman bularrik astebetetz, eta, bularra ematen jarraitu nahi baduzu, esnea atera eta bota.



Ilustrazioa: Eider Eibar Zugazabeitia

METODO HORMONAL KONBINATUAK (ESTROGENOA

ETA PROGESTAGENOA). Gehienetan, ez dira egokienak.

Honela merkaturatzen dira: pilulak, baginako eraztunak eta partxeak.

GURE ESKERRONAK Jerusalén Rodríguez Larreari (emagina Donostialdeko ESIIn) eta Anne Urretavizcaya Alonsori (emagin egoiliarra Donostialdeko ESIIn), testua berrikusteagatik eta beren iruzkin eta iradokizunengatik.

Testu hau honako hauetan oinarritzen da: “Protocolo clínico de la ABM n.º 13: Anticoncepción durante la lactancia, revisado en 2015” de la Academia de Medicina de Lactancia Materna.