



General | | Actualitzat el 20/05/2022 a les 07:40

Em puc quedar embarassada si estic alletant?

Preguntes i respostes sobre embaràs i alletament contestades per la llevadora Mariona Gusó Muñoz

[inicentrareport]Em puc quedar embarassada si estic alletant? Realment l'alletament pot resultar un mètode anticonceptiu eficaç? I si estic donant el pit i em vull quedar embarassada? Hi ha menys probabilitats?

Segons ens explica la llevadora de l'equip "**Més que llet**" **Mariona Gusó Muñoz** les possibilitats de quedar-te embarassada durant els sis primers mesos del nadó mentre estàs alletant són baixes, però això no vol dir que no ens puguem quedar embarassades.

"El fet que es pugui quedar o no embarassada dependrà de molts factors: si el nadó fa lactància materna o lactància mixta, de l'edat de la dona i l'edat del nadó, de si se separa força hores durant el dia de la mare", assegura.

[GotaVerdaPle]Què és el que passa realment quan donem el pit? La succió del pit provoca uns alts nivells de prolactina i fa que s'inhibeixin les hormones necessàries per ovular. Això fa que la majoria de mares estigui tot aquest temps sense la regla. Som mamífers i la natura és molt sàvia, amb la qual cosa és un factor protector que té la natura per tal que la mare pugui centrar-se a alletar el seu nadó i criar-lo.

[GotaVerdaPle]Les preses nocturnes frenen més l'ovulació i, per tant, la fertilitat? Sí, això és a causa dels nivells de prolactina, que té un pic molt alt durant la nit, més o menys entre les 12 i les 5 del matí i fa que s'inhibeixi l'ovulació i per tant la menstruació també.

Són molt importants aquestes preses durant la nit i de fet mares que de vegades volen augmentar la producció perquè potser el seu nadó no guanya pes sempre expliquem la importància d'aquestes preses a la nit.

Per posar un exemple clarificador: seria com una fàbrica que està tota la nit treballant per l'endemà haver produït allò que es necessiti. Tot el que t'estimuli durant la nit és el que produirà l'endemà.

[GotaVerdaPle]És cert que durant la quarantena som infèrtils? Sí, durant els 56 primers dies després del naixement, el període que es coneix com la "quarantena", i en aquesta etapa la libido de la majoria de dones està molt baixa, els estrogens i la progesterona també i les pràctiques amb penetració segurament no et venen de gust.

[GotaVerdaPle]Et pots quedar embarassada sense tenir la regla després del part? Sí, perquè pots ovular abans de la primera regla i quedar-te embarassada.

[GotaVerdaPle]Per què és més possible quedar-te embarassada després de l'any del teu nadó? És cert que el període d'amenorrea, absència de regla, és molt variable segons cada dona. Algunes els pot venir els tres primers mesos i d'altres fins i tot pot trigar un parell d'anys. El més freqüent és que la regla, i per tant l'ovulació, aparegui quan s'introdueixen els nous aliments sòlids, al voltant dels sis mesos. A partir d'aquests sis mesos augmenta les possibilitats de quedar-te embarassada i a partir de l'any encara ho seria més.

[GotaVerdaPle]Què és el mètode MELA? La lactància s'ha utilitzat com a mètode anticonceptiu a molts països i en èpoques en les quals no hi havia alternatives de control dels embarassos. El



MELA, és el mètode de lactància i amenorrea que és de manera natural i amb la lactància exclusiva i molt freqüent s'inhibeix l'ovulació. Perquè sigui efectiu ha de tenir 3 requisits:

[GotaVerdaBuit] El nadó ha de tenir menys de sis mesos.

[GotaVerdaBuit] Lactància exclusiva a demanda. Durant el dia no poden passar més de 4 hores entre presa i presa i durant la nit no més de 6 (unes 8-12 preses)

[GotaVerdaBuit] Tampoc ha de tenir la regla.

És molt eficaç (98-99% d'efectivitat), però si algun d'aquests tres punts no es compleix s'ha de buscar un altre mètode anticonceptiu.

[GotaVerdaPle] **Quins mètodes anticonceptius es poden fer servir quan s'està alletant?** S'han de tenir en compte molts factors, com l'experiència prèvia, si desitja tenir o no més fills, si hi ha alguna contraindicació mèdica...

En termes generals es poden donar anticonceptives d'una sola hormona, que són les progestàgens a partir de sis setmanes postpart, ja siguin pastilles, implant o injectable. Es fa a partir de les sis setmanes que és quan la lactància ja sol estar instaurada.

També es poden fer servir mètodes barrera, preservatiu, diafragma, espermicides o fins i tot també el DIU.

Els anticonceptius combinats, que també porten estrogens, se solen evitar els sis primers mesos perquè poden baixar la producció de llet.

[GotaVerdaPle] **Què cal tenir present si et vols quedar embarassada i estàs donant el pit?** Si la regla encara no ha tornat i es desitja un embaràs la situació ideal seria no fer res, però si ja fa temps que s'està buscant es podria fer un deslletament nocturn. Molts cops després de fer aquest deslletament nocturn després de 6-8 setmanes ja torna la menstruació.

[GotaVerdaPle] **Es pot alletar estant embarassada?** Sí, la lactància durant l'embaràs és possible, sí que s'ha de tenir present que durant el tercer i quart mes d'embaràs la producció de llet disminueix i molts dels infants es deslleten sols per aquesta baixada de producció i si la mare està a gust doncs fantàstic. Si la mare continua alletant aquesta criatura gran una vegada ha nascut el fill petit això s'anomena lactància en tàndem.

[info] Segueix a Més que llet al seu instagram [info]