

BREASTFEEDING: NATURE'S WAY OF SPACING BABIES LACTATIONAL AMENORRHEA METHOD (LAM)

COUNSELING HANDOUT

Does breastfeeding work as birth control?

If you are feeding your baby only milk from your breasts, it is quite likely that your periods will not come back for a number of months. If this is the case for you, then you **probably** won't get pregnant during the first 6 months of breastfeeding. The contraceptive effect of breastfeeding decreases after your baby is 6 months old. The birth control effect of breastfeeding decreases when your periods return or you start giving your baby formula or foods other than breast milk. At this point, you need to use other methods to protect you from getting pregnant.

What are the advantages of using breastfeeding as birth control?

- * It doesn't cost anything.
- * It's convenient.
- * It works about 98% of the time for about 6 months.
- * The uterus returns to normal faster than when using other methods.
- * You don't get a period.
- * It does not interfere with sex.
- * It's good for you and your baby.

What are the disadvantages of using breastfeeding as birth control?

- * It does not keep all women from having their periods.
- * Breastfeeding is not an effective birth control method once your periods return.
- * **It is difficult to tell when breastfeeding stops working as birth control.**
- * The effectiveness of breastfeeding as birth control is greatly reduced after 6 months.
- * It works best if you feed your baby only your breast milk.
- * Some women are bothered by a dry vagina while breastfeeding. This is normal. Intercourse may be more comfortable if you use a lubricant for sex, such as Astroglide, Aqua Lube or KY jelly.
- * It does not protect you from sexually transmitted infections (STIs)
- * Breastfeeding is not recommended for HIV-positive mothers who have other safe and healthy food available for their babies.

Where can I learn more?

Contact *La Leche League* at <https://llusa.org/about-us/> for free information on breastfeeding.

What if I am depending on breastfeeding as birth control, my period returns, and I have unprotected sex? Call the office for Emergency Contraceptive Pills to prevent pregnancy up to 5 days after unprotected sex.

La lactancia: la forma natural de espaciar los bebés Método Lactancia-Amenorrea (MELA)

HOJA DEL CONSEJERO

¿Es dar el pecho un método anticonceptivo?

Si le estás dando a tu bebé solamente leche de tus pechos, es muy posible que tu menstruación no vuelva por algunos meses. Si este es tu caso, es muy posible que no quedes embarazada en los primeros 6 meses de dar el pecho. Después de que tu bebé cumpla 6 meses, el efecto anticonceptivo de la lactancia disminuye, especialmente si vuelve tu menstruación o cuando comienzas a darle al bebé fórmula u otros alimentos que no son la leche materna. En este momento necesitas otros métodos para evitar quedar embarazada.

¿Cuáles son las ventajas?

- No cuesta nada.
- Es conveniente.
- Por cerca de 6 meses, es eficaz el 98% del tiempo.
- El útero vuelve a la normalidad más rápido que cuando se usan otros métodos.
- No menstrúas.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Es bueno para ti y su bebé.

¿Cuáles son las desventajas?

- No es un método eficaz anticonceptivo una vez que vuelve la menstruación.
- No interrumpe la menstruación a todas las mujeres.
- Es difícil decir cuándo deja de trabajar como método anticonceptivo.
- Su eficacia como método anticonceptivo se reduce mucho después de 6 meses.
- Trabaja mejor si alimentas a tu bebé sólo con la leche de tus pechos.
- Es normal que se produzca sequedad en la vagina mientras se da el pecho y a algunas mujeres esto les molesta. Las relaciones sexuales pueden ser más cómodas si usas un lubricante como Astroglide, Aqua Lube o jalea KY.
- No te protege contra enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Este método no se recomienda para madres con un resultado positivo del VIH, si tienen otros alimentos seguros y sanos para sus bebés.

¿Dónde puedo aprender más?

•Para obtener información gratuita sobre la lactancia materna, ponte en contacto con La Leche League en [Sobre Nosotros - La Leche League USA \(llusa.org\)](http://www.llusa.org).

¿Qué pasa si estoy usando la lactancia como método anticonceptivo, me vuelve la menstruación y tengo relaciones sexuales sin protección?

Llame a la oficina para conseguir Pastillas Anticonceptivas de Emergencia para prevenir el embarazo hasta 5 días después de que haya tenido sexo sin protegerse.