

Anticoncepción después del parto y durante la lactancia

En el periodo que sigue al parto (vaginal o por cesárea), la ovulación se produce antes de la vuelta de la primera menstruación (regla). La menstruación puede reaparecer al cabo de 6 semanas después del parto, incluso durante la lactancia. Por lo tanto, puede presentarse un embarazo, incluso antes de la reaparición de la menstruación.

Si no desea quedarse embarazada: utilice un anticonceptivo, en cuanto vuelva a tener relaciones sexuales.

Durante la lactancia se aconsejan los métodos anticonceptivos siguientes. Para más información al respecto consulte el sitio web www.sexandfacts.ch

- [La píldora progestativa](#) (mini píldora)
- [El implante subdérmico](#)
- [El preservativo masculino](#) o [el preservativo femenino](#)
- El dispositivo intrauterino ([DIU](#)) de cobre o de progesterona
- [La inyección trimestral](#)
- [El diafragma](#)
- [El método sintotérmico](#)

Observaciones

- La [anticoncepción de emergencia](#) se puede utilizar durante la lactancia.
- Las mujeres que no estén dando el pecho o estén al final de la lactancia, podrán utilizar otros anticonceptivos. Consulte con su médico.

En las primeras semanas después del parto, puede que la lactancia retrase la menstruación y, por tanto, evite un nuevo embarazo, si se cumplen las condiciones siguientes:

- Lactancia intensiva, al menos 6 veces en 24 horas, y por lo menos una vez durante la noche.
- Sólo leche materna, sin complementar con el biberón (leche, té o agua)
- Si la menstruación aún no ha aparecido tras el parto.

Se ruega encarecidamente una consulta personal con un especialista (comadrona o médico capacitado sobre el método MELA (método de la lactancia y amenorrea). También deberá reflexionar sobre el método anticonceptivo que desee utilizar después de la lactancia.

Este método no se recomienda en caso de que una pareja quiera evitar un nuevo embarazo por todos los medios.

Es bueno saber

- Las relaciones sexuales se podrán retomar, en cuanto las personas sientan el deseo de hacerlo. Desde un punto de vista médico, es posible tener relaciones sexuales apenas se haya cicatrizado una eventual sutura. Si tiene dificultades, podrá dirigirse a una comadrona o a un médico.
[Información detallada](#)
- Utilizar las reglas del «sexo sin riesgo» (Safer Sex) ofrece la mejor protección contra el VIH u otras infecciones de transmisión sexual:
 1. Use siempre preservativos masculinos o femeninos durante las relaciones sexuales con penetración vaginal o anal.
 2. Para más recomendaciones personalizadas consulte el Safer-Sex-Check en lovelife.ch.

2021, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Español : <https://sexandfacts.ch/es/el-embarazo/contracepcion-despues-del-parto>