



# Mètode de la lactància o mela



<b>Què és?</b>	És un mètode natural de prevenció de l'embaràs basat en el manteniment de la lactància materna en determinades circumstàncies.
<b>Com funciona?</b>	Aquest mètode natural es basa que els alts nivells de prolactina (hormona que se secreta en la lactància) eviten l'ovulació i l'aparició de la regla.
<b>Quina n'és l'eficàcia real?</b>	Per cada 100 dones que l'utilitzen durant un any, entre 90 i 98 no es queden embarassades, segons les fonts consultades. No obstant això, són més nombroses les publicacions que hi donen una eficàcia real altíssima, propera al 98%.
<b>Quins canvis pot tenir en la regla?</b>	La mare no ha de tenir la regla des del part.
<b>Com l'he de dur a terme?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es pot seguir aquest mètode si es compleixen les condicions següents:</li><li>• El bebè ha de tenir menys de 6 mesos.</li><li>• La lactància materna ha de ser exclusiva (el bebè no pren res més que pit).</li><li>• El bebè ha de mamar durant almenys 100 minuts diaris (5 vegades al dia) i l'interval nocturn entre mamades mai no ha de superar les 6 hores.</li><li>• La mare no ha de tenir la regla des del part.</li></ul>
<b>Quant de temps tardaré a recuperar la fertilitat després de deixar-lo?</b>	Aquest mètode no afecta la recuperació de la fertilitat.
<b>Quins efectes adversos puc notar?</b>	Cap, ja que respecta la naturalesa dels cicles de cada dona.
<b>Quins possibles avantatges té?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afavoreix l'autoconeixement del cicle ovàric i el seu funcionament.</li><li>• No té efectes secundaris.</li><li>• Facilita la participació i implicació de la parella en l'anticoncepció.</li><li>• És un mètode autònom i sense cost.</li></ul>
<b>Quins possibles inconvenients té?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• És difícil de complir pels estrictes requisits de lactància.</li><li>• L'eficàcia baixa als 3 mesos postpart.</li><li>• No protegeix davant de les infeccions de transmissió sexual.</li></ul>
<b>Preu</b>	No té més cost que l'esforç personal requerit per les condicions del mètode.