

# PLANIFICACIÓN FAMILIAR

## EL MÉTODO DE LA LACTANCIA



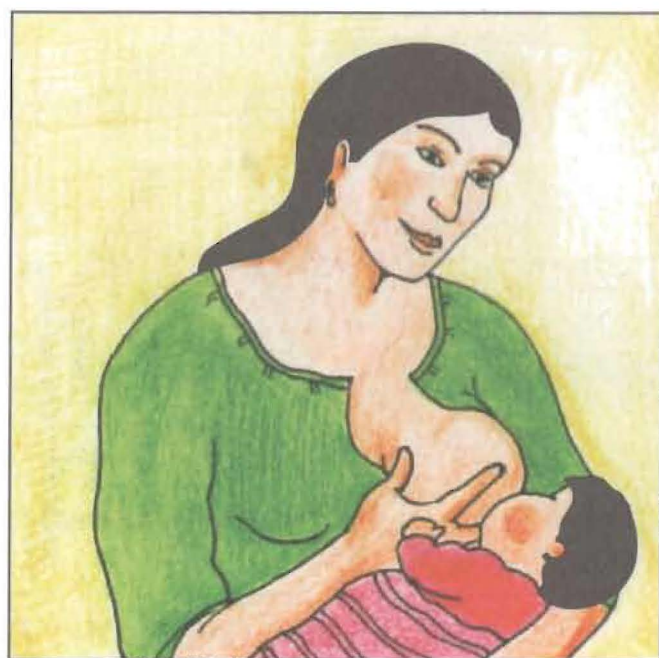
**María acaba de dar a luz a su wawa. Ella y Pedro se cuidarán con el método de la lactancia.**





## ¿Qué es el método de la lactancia?

Al método de la lactancia se le llama también MELA y consiste en prevenir un embarazo, después de haber dado a luz una wawa, dándole de mamar cumpliendo ciertos requisitos.



Para que la mujer pueda dar de lactar bien, el hombre debe brindarle apoyo. Éste es también un método de la pareja.

## Requisitos para que funcione bien el método de la lactancia materna

### 1. PRIMER REQUISITO:

El bebe debe alimentarse sólo con la leche de su mamá. No debe tomar agüitas, ni calditos, ni papillas.



La wawa debe lactar seguido, a cada rato. Esto es lo que previene la ovulación. Además, los bebes maman no sólo por hambre; también maman porque los tranquiliza y pone contentos, lo que ayuda para que se desarrollen mejor.



El bebe no debe usar biberones ni chupones porque le quitan las ganas de mamar.

## 2. SEGUNDO REQUISITO:

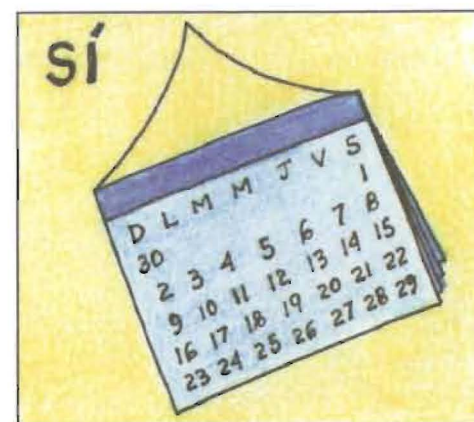


Este método sólo se usa desde que la wawa nace hasta que cumple los 6 meses.

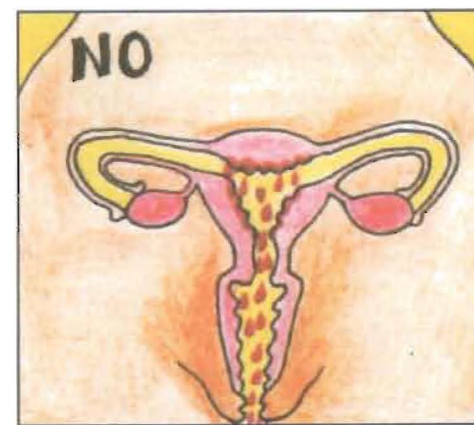


Si la wawa ya cumplió los 6 meses, la pareja debe usar otro método.

## 3. TERCER REQUISITO



Este método sólo sirve si a la mujer no le ha vuelto la menstruación, después del parto.

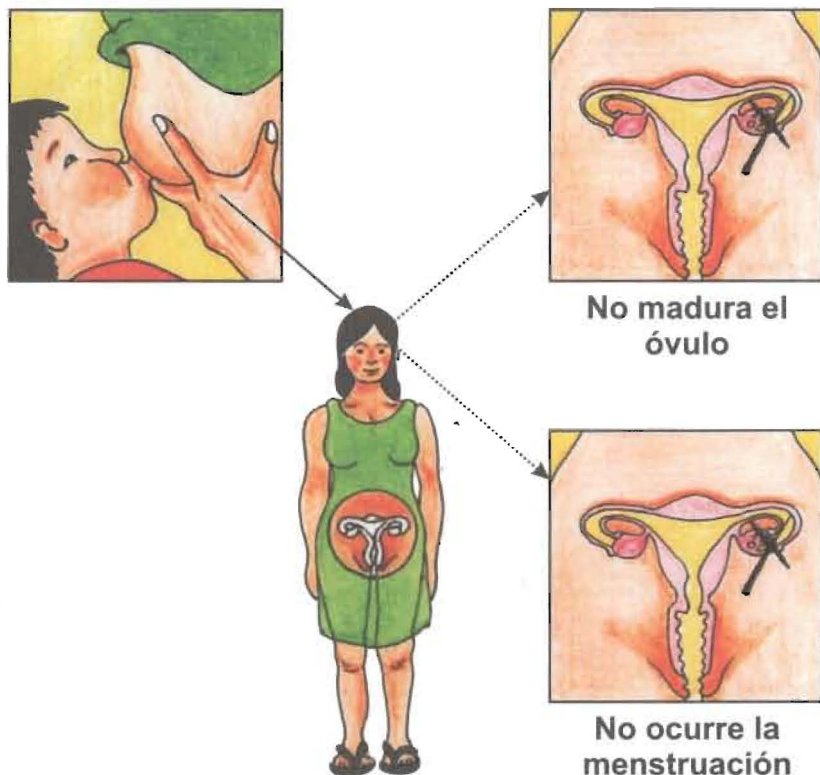


Si a la mujer le baja la regla, aunque sea en poca cantidad, querrá decir que su óvulo esta de nuevo madurando y corre peligro de quedar embarazada.



## ¿Cómo funciona el método de la lactancia?

El método de la lactancia hace que, desde ese lugar especial dentro de la cabeza, no se manden órdenes a los ovarios. Por eso no madura el óvulo de la mujer y tampoco ocurre la menstruación.



Como el óvulo de la mujer no madura, no sale del ovario. Por lo tanto es imposible que los espermatozoides se junten con el óvulo. No puede haber fecundación.

## Cuidados de la mujer durante la lactancia

La mujer que da de lactar a su wawa debe comer trigo, avena, quinua, kiwicha, frejoles, habas, huevos, pescado, pollo, verduras y fruta.



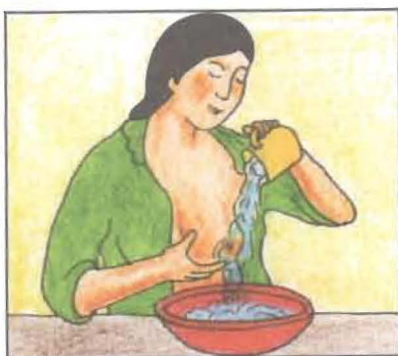
- La mujer que lacta debe evitar tomar licor, chacchar coca y fumar.
- La mujer que lacta debe tomar bastante líquido.
- La mujer que lacta debe recibir la comprensión y ayuda de su pareja y de toda la familia.

## Recomendaciones para una lactancia exitosa



1. Empezar a dar de lactar al bebe inmediatamente después del parto.

2. Antes de dar de lactar, lavar los pezones con agua limpia. Después de dar de lactar, cubrirlos con leche materna: esto ayuda a prevenir las grietas.



3. Dar de lactar al bebe cuando lo pida, de día y de noche. Si el bebe es dormilón, hay que estimularlo para que mame. Si el bebe lacta seguido, la mamá tiene abundante leche.



4. Dar de lactar al bebe aunque el wawa este enfermo. La leche materna es el mejor alimento para un bebe.

5. En cada mamada, dar de lactar a la wawa de los dos pechos, hasta que estén vacíos. Esto ayudará para que se produzca más leche.



6. La boquita del bebe debe agarrar casi toda la parte oscura. Nunca se le debe dar sólo la puntita, porque puede causar heridas en el pezón.



Ahora que la wawa de Pedro y María va cumplir 6 meses, ellos escogerán en el puesto de salud otro método para cuidarse, porque el de la lactancia o MELA, muy pronto ya no será eficaz.



**Movimiento Manuela Ramos**

Juan Pablo Fernandini N° 1550, Pueblo Libre - Lima

Teléfono: (01) 423-8840. Fax: (01) 431-4412

Correo: postmast@manuela.org.pe

<http://www.manuela.org.pe>

Huancavelica, enero 2008

**Oficina Huancavelica**

Pasaje Ferrúa N° 150 - 154. Santa Ana - Huancavelica. Teléfono: (067) 454122

**Casa del Bien-Estar Huancavelica**

Av. 28 de abril s/n. Barrio San Cristóbal (piscina San Cristóbal)

**Casa del Bien-Estar Acobamba**

Jr. Armando Revoredo s/n (a la espalda del mercado de abastos)

**Casa del Bien-Estar Angaraes**

Jr. Olímpico N° 424. Lircay (terminal terrestre)

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2008-00565

