



El uso del registro de fertilidad en el período de lactancia

Dr. Benjamín Bustos K.

Después del parto o cesárea viene un proceso muy especial en muchos sentidos: la lactancia. En primer lugar porque se produce un cambio radical en la mujer (y en el hombre) por la llegada de un hijo. Este cambio se presenta en distintos ámbitos de la vida: tanto en los hábitos familiares, como en los horarios y en la forma en que se vive la relación de pareja.

La lactancia permite a la mujer lograr una conexión con su hijo recién nacido difícil de igualar, y ayuda a fortalecer física, espiritual y psíquicamente tanto al niño como a la madre.

En segundo lugar, se da un fenómeno fisiológico, normal, llamado amenorrea de la lactancia. Esto se refiere a la ausencia de menstruaciones -que se dan en la mayoría de las mujeres- los primeros seis meses post parto al dar lactancia materna exclusiva, sin uso de fórmulas lácteas complementarias.

Como una consecuencia de la ausencia de menstruaciones, debido a la falta de ovulación provocada por las hormonas encargadas de estimular la lactancia, este puede ser un período estresante para los usuarios del registro de fertilidad debido a la incertidumbre por un nuevo embarazo no buscado. Pero la verdad es que de hecho es un muy buen período para tener instrucción en el uso de este método, debido al patrón básicamente infértil propio de la lactancia exclusiva (sensación de no lubricación y falta de mucosidad genital). Este patrón infértil es consecuencia de la disminución significativa de los niveles de estrógenos circulantes, caracterizada por un estado de reposo de los ovarios, es decir, ovarios que no ovulan. En general, se acepta que en presencia de lactancia exclusiva (sin relleno o uso de fórmulas lácteas), con un buen incremento de peso del niño y sin presencia de sangrado, las posibilidades de ovular y embarazarse en los primeros seis meses post parto, son menores al 2%.

Hay algunas mujeres que a pesar de estar dando lactancia de forma exclusiva, presentan algunos signos de fertilidad aislados llamados “parches mucosos” y esto se da por un fenómeno de intentos ovulatorios. E incluso hay otras que vuelven a su ciclo menstrual con relativa rapidez. Es por estos casos que se recomienda volver a un control con la instructora para determinar si esos días de “parches mucosos” son tales y si, por consiguiente, hay posibilidad de embarazo al tener relaciones sexuales. Para esto puede ser de ayuda la evaluación ecográfica por parte del ginecólogo.

Lo que recomendamos a todas las parejas usuarias del registro de fertilidad es reiniciar el registro los primeros 60 días post parto. Este registro servirá como doble chequeo de la fertilidad junto a la lactancia exclusiva. En todo caso, recomendamos que en el período de transición a la lactancia parcial (cuando hay complemento de leche o comida, habitualmente a los seis meses post parto) acuda a la instructora para una evaluación y recordatorio de las instrucciones asociadas al uso del registro.

Todos estos consejos prácticos están destinados a poder vivir tranquilamente este período tan especial, y sobre todo, poder dar seguridad a los usuarios evitando períodos de abstinencia muy prolongados que finalmente pueden afectar la relación de la pareja.