



# PLANIFICACIÓN FAMILIAR EN EL PUERPERIO

Educación maternal

cedido su uso a la Asociación Andaluza de Matronas

Isabel Moreno Vilches. R2 Matrona

# Puerperio

El puerperio o posparto se define como el periodo de tiempo que se inicia tras el parto y finaliza a las seis semanas posteriores al nacimiento. Un periodo de cambios, de adaptación, de aprendizaje y de expectativas nuevas. Un tiempo necesario para acoger y cuidar de nuestra criatura, en el que se producen cambios en todos los sentidos.

"Hay un antes y un después tras el nacimiento de una criatura "



El puerperio es una apertura del alma. Un abismo. Una iniciación. Si estamos dispuestas a sumergirnos en las aguas de nuestro yo desconocido.

**Laura Gutman**

# Sexualidad



- No existe un límite definido respecto al momento
- Adaptación
- Nueva etapa
- Paciencia
- Reencontrarse
- Es normal sentir disminución de la libido al principio
- Primordial la comunicación en la pareja

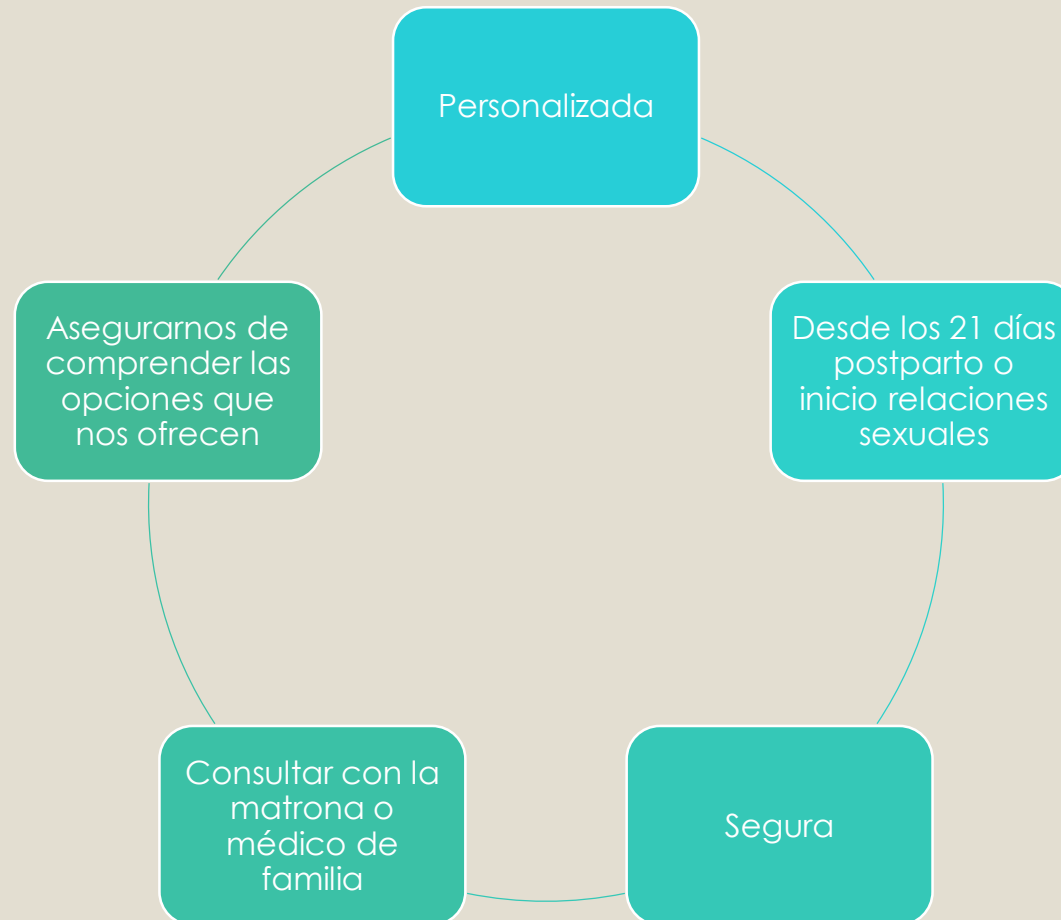


# Fertilidad

- El período de infertilidad tras el parto es breve
- Si no lactas la ovulación ocurre de media a los 45 días tras el parto
- Con lactancia materna el período sin ovulación es más amplio pero impreciso
- Aún sin menstruación puede haber ovulación y posibilidad de quedar embarazada
- En las primeras 6 semanas o 40 días usar preservativo para evitar riesgo de infección



# Anticoncepción en el puerperio



# Anticoncepción en el puerperio

## Método lactancia-amenorrea (MELA)

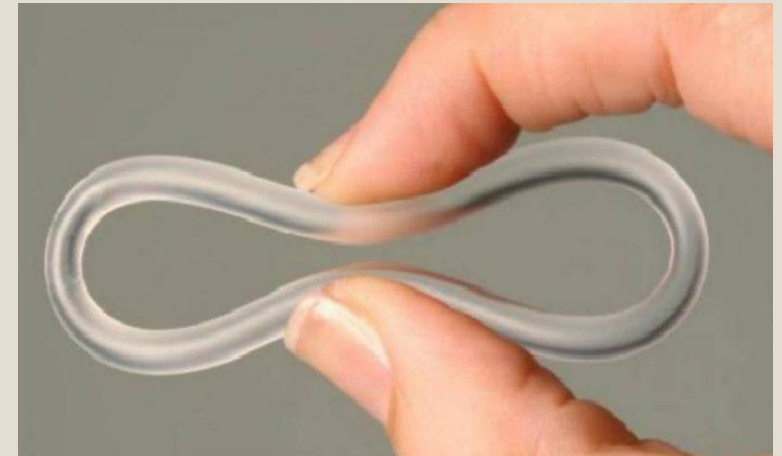
- Baja eficacia
- Mecanismo: el aumento de prolactina evita la ovulación
- Más seguridad a más succión
- Los primeros 6 meses como máximo
- Lactancia materna exclusiva con tomas frecuentes sin que transcurran más de 3 horas entre ninguna toma
- Sin que aparezca la menstruación



# Anticoncepción en el puerperio

## Anticonceptivos hormonales combinados

- Contraindicados si lactancia materna
- Si lactancia artificial se pueden retomar o iniciar a partir de las 3 semanas postparto
- En mujeres con riesgo tromboembólico venoso aumentado esperar a los 42 días postparto



# Anticoncepción en el puerperio

## Anticonceptivos solo gestágenos

- Sin lactancia materna se pueden utilizar en cualquier momento tras el parto
- Con lactancia materna lo ideal es empezar o retomar tras las 6 semanas postparto
- Antes de las 6 semanas con lactancia materna los beneficios siguen superando los riesgos
- Los estudios revelan que no tienen impacto en la lactancia
- No tienen efecto sobre el desarrollo del bebé

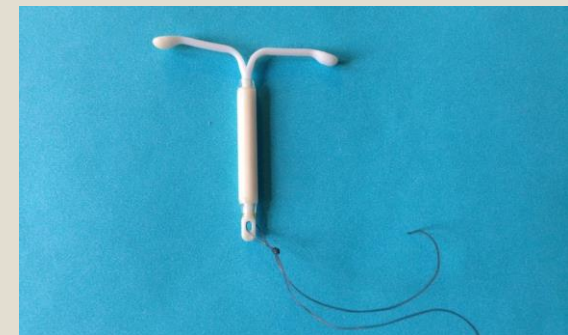




# Anticoncepción en el puerperio

## Dispositivo intrauterino (DIU)

- Si la mujer no desea lactancia materna se puede poner antes de las 48 horas postparto o después de las 4 semanas postparto
- Si la mujer desea lactancia materna no se recomienda la inserción temprana del DIU de levonorgestrel, es preferible esperar a pasadas las 4 semanas postparto
- El DIU de cobre tanto con lactancia materna como artificial se puede poner antes de las 48 horas postparto y pasadas las 4 semanas
- Entre las 48 horas y las 4 semanas no se recomienda la inserción
- Eficacia elevada



Gracias!

