

▶ ¿QUÉ CONDICIONES CONTRAINDICAN SU USO?

- Mujeres que tengan contraindicaciones para dar de lactar a su hijo.
- Mujeres con VIH.

▶ ¿EL MÉTODO PROTEGE DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)?

- No previenen las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como el VIH.
- Se recomienda el uso correcto y constante del condón, sobre todo en parejas en riesgo de ITS como el VIH.



**ACUDE O LLAMA A TU ESTABLECIMIENTO DE SALUD
MÁS CERCANO O COMUNÍCATE AL 113**

**EN TIEMPOS
DE CORONAVIRUS
PLANIFICA TU FAMILIA.
TÚ DECIDES
CUÁNDO Y CUÁNTOS
HIJOS TENER**



**MÉTODO DE
LACTANCIA MATERNA
EXCLUSIVA Y AMENORREA (MELA)**

EL PERÚ PRIMERO



MELA

Este método consiste en la supresión (ausencia) de la ovulación ocasionada por el incremento de la hormona prolactina como consecuencia de la lactancia materna exclusiva.

► ¿CÓMO FUNCIONA ESTE MÉTODO?

La usuaria de este método debe cumplir necesariamente estas 3 condiciones:

- Lactancia exclusiva a libre demanda, es decir amamantar de 10 a 12 veces durante el día y la noche, con un intervalo no mayor de 4 horas durante el día y de 6 horas durante la noche.
- Se mantenga en amenorrea, es decir que no haya sangrado después de los 42 días postparto.
- Se encuentre dentro de los 6 meses posparto.

► ¿QUÉ TAN SEGURO ES EL MÉTODO?

Este método es eficaz en un 98% siempre que se cumpla con las condiciones explicadas previamente, además es fácil de aplicar.



► ¿QUÉ MÁS DEBO SABER DEL MÉTODO?

- No requiere supervisión por personal de salud.
- No requiere insumos anticonceptivos.
- No tiene efectos secundarios.
- Reduce el sangrado posparto.
- No interfiere con el coito.
- La lactancia materna es la mejor fuente de nutrición para el niño en los primeros meses.