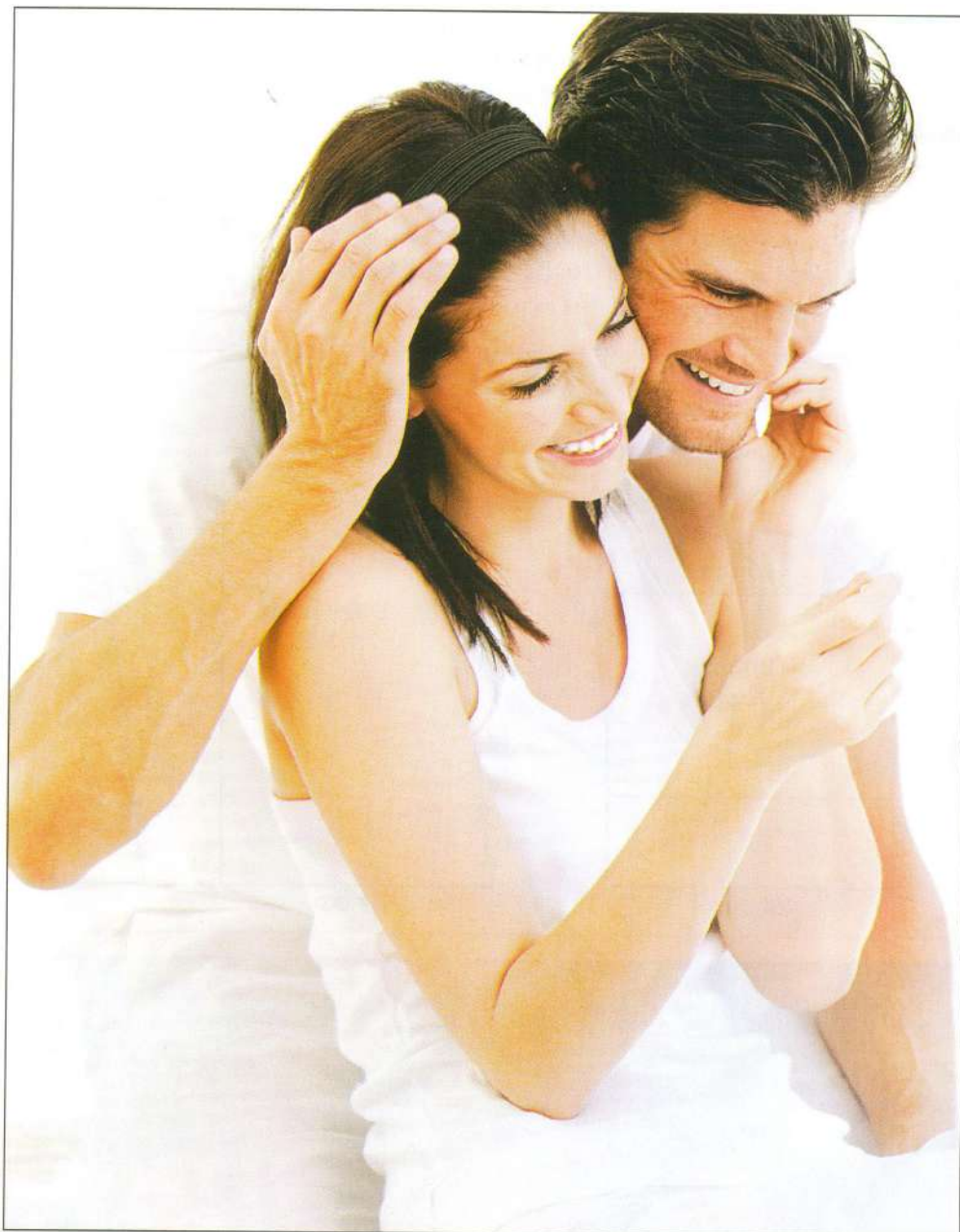


# La mejor manera de cuidarte

Después de tener un hijo, es preciso que la pareja decida la forma de cuidarse. A pesar de estar en la etapa de dar el pecho y no tener menstruación, el embarazo puede llegar a ocurrir.



**C**uando un hombre y una mujer, luego de formar una familia, deciden no concebir más bebés, lo ideal es tener la información adecuada para poder decidir cómo cuidarse y planificar un nuevo embarazo. El mejor método anticonceptivo se decidirá con el médico en función de la

edad de la mujer, sus antecedentes de salud, si va a amamantar y, fundamentalmente, en base a sus preferencias y adaptabilidad a su estilo de vida. Luego de todo lo que requiere el embarazo y el puerperio para la mujer, es bueno tener un período de recuperación física y psicológica, para además poder dedicar la atención adecuada

al hijo recién nacido. Sería ideal tener un intervalo de doce meses entre los embarazos, si bien algunos sugieren como óptimo un intervalo de un año y medio o dos para poder recuperar, por ejemplo, a nivel físico, todos los nutrientes perdidos en la gestación y lactancia anterior, minimizando así las complicaciones en el próximo embarazo.

## Antes de buscar...

Posterior al parto o la cesárea hay un período llamado puerperio. Una de las características de esta etapa es la presencia de pérdidas que se llaman loquios. A medida que pasa el tiempo, estas pérdidas van en disminución, pero es normal que duren hasta 45 días. Mientras ocurre esto, el útero va volviendo a su tamaño, es decir, se va achicando, y el cuello uterino se va volviendo a cerrar. Durante este período de pérdidas no se aconsejan las relaciones sexuales, para minimizar las infecciones posparto. Además, si hubo episiotomía en el parto, es un buen intervalo para que esos puntos cicatricen antes de retomar la actividad sexual. De todas maneras, el obstetra confirmará que está todo en condiciones en la revisión médica.

La elección de la anticoncepción poscesárea no difiere demasiado de la elección luego de un parto vaginal. La diferencia fundamental es que por tratarse de una cirugía, después de la cesárea se tiene un tiempo de recuperación física mayor que en un parto vaginal, ya que el útero y otros tejidos tienen que cicatrizar adecuadamente, sobre todo antes de buscar otro embarazo. Si ocurriera de todas maneras un embarazo muy próximo a una operación cesárea, lo más probable es que no haya ningún inconveniente, pero podría haber mayor riesgo de ciertas complicaciones. En estos casos, se recomiendan controles médicos más estrictos y tempranos.

Aunque una mujer esté amamantando y no menstrúe, existe la posibilidad de que igualmente ovule sin darse cuenta y, por lo tanto, pueda quedar embarazada. Esta posibilidad es mayor cuando la lactancia no es exclusiva, es decir, cuando el bebé recibe complemento y/o come otros alimentos además de la leche materna. Algo frecuente en casos de embarazo durante la lactancia y antes de menstruar es que se diagnostiquen más avanzados, ya que no se puede detectar el embarazo por el atraso del período. Probablemente, el obstetra indique ir suspendiendo la lactancia del bebé actual.

## Diversas opciones

Para evitar el embarazo, hay diferentes métodos disponibles. La mayoría presentan, usados adecuadamente, una alta eficacia. Entre ellos, está el preservativo como método de barrera (único capaz de prevenir las enfermedades de transmisión sexual). El DIU o dispositivo intrauterino, es también un muy buen método en el posparto. Lo coloca el médico dentro del útero y, en general, su efecto

## Recomendaciones

No se debe confiar en que la lactancia o la ausencia de menstruación protegerán de un posible embarazo. El poder planificar la gravidez es algo fundamental. Un bebé pequeño demanda mucha energía a nivel físico y psicológico de la madre. La posibilidad de planificar el siguiente embarazo, entonces, es fundamental para dedicarle lo debido, tanto al bebé que se tiene como al que vendrá, sin que la madre se desgaste. Además, la planificación del embarazo permite hacer un chequeo preconcepcional, donde se indica, entre otras cosas, tomar ácido fólico, una vitamina que, consumida antes y durante la búsqueda del embarazo, ha demostrado disminuir las malformaciones del sistema nervioso del bebé. En definitiva, hay muchas formas para cuidarse, cada una con sus pro y sus contras, que se deben evaluar para que toda pareja encuentre la más adecuada.

dura cinco años, pudiendo retirarse antes si la mujer lo prefiere. También existen métodos hormonales, como las pastillas, los parches o las inyecciones anticonceptivas que, empleados correctamente, impiden la ovulación (de allí su gran seguridad). Es importante recalcar que si la mujer amamanta, debe utilizar ciertos tipos de anticonceptivos hormonales que sólo contienen progestágenos. De esa manera, no hay disminución de la producción de leche y puede amamantar sin ningún problema, a pesar de estar tomándolos. Además, hace ya unos años que se ha legalizado en la Argentina la ligadura de trompas: este método debe considerarse irreversible. En general, es el elegido por mujeres que ya no desean tener más hijos o que tienen alguna enfermedad que contraindica un futuro embarazo. Dado que los ciclos menstruales están alterados en el posparto, el método natural o de las fechas no es confiable en esta etapa.

Obviamente, no hay una receta que pueda aplicarse por igual a todas las pacientes, ya que el método debe ser en base a la preferencia de cada una, pero también a las contraindicaciones del mismo, según los antecedentes personales. De cualquier manera, las contraindicaciones son escasas y, en general, tienen que ver con alguna patología de base de la paciente, para lo cual es importante el previo consejo del médico.

*Fabián Penno*

*Asesoró: Dra. María Elisa Moltoni, del Departamento de Ginecología y Obstetricia de Halitus Instituto Médico*