Автор: broomstick25
12.02.2013 15:45 -

Что такое метод лактационной аменореи?

Метод лактационной аменореи – это новый, достаточно надежный метод контрацепции. Он основан на использовании грудного вскармливания как на процессе предупреждения наступления беременности.

После родов в организме женщины начинает усиленно вырабатываться гормон пролактин, который способствует выработке молока. При сосании ребенком груди происходит стимуляция нервных окончаний соска, что стимулирует выработку пролактина. Надо сказать, что пик выработки гормона приходится на ночные часы, поэтому, дорогие мамочки, в обязательном порядке кормите деток ночью, а то и два раза, а если спят – будите! Это обеспечит стойкую и продолжительную лактацию.

Так вот, высокий уровень пролактина угнетает овуляцию и приводит к длительному отсутствию менструации.

Несмотря на то, что наши мамы, бабушки, прабабушки, пра-пра… и так далее знали о пользе грудного вскармливания и о том, что, выкармливая ребенка грудью, можно долго не беременеть, метод лактационной аменореи как приемлемый и эффективный метод контрацепции был официально признан совсем недавно, в конце 90-х годов прошлого столетия.

Как и в других случаях, при использовании метода лактационной аменореи нужно соблюдать некоторые несложные, но обязательные правила. Привожу их.

Во-первых, кормить ребенка надо только грудью! Никаких адаптированных смесей, соков, воды и так далее, что еще можно придумать. Соски и бутылочки исключаются в принципе! В доме их быть не должно, а если заботливые родственники вам их все же надарили, держите их для себя или этих родственников, а ребенку не давайте!

Во-вторых, у вас не должна быть восстановлена менструальная функция. Имеется в виду не только отсутствие устойчивого менструального цикла, но и вообще полное

отсутствие каких бы то ни было менструаций. Если хоть раз менструация прошла, все – метод дальше использоваться не может, то есть может, но эффективным не будет.

В-третьих, метод в силе, если после родов прошло не более шести месяцев. Если больше – детородная функция вот-вот восстановится, и вы можете забеременеть при первой же овуляции, а менструаций не дождетесь еще очень долгое время.

В-четвертых, кормя грудью, соблюдайте правило «максимальный перерыв между двумя кормлениями не должен превышать шесть часов». При длительном перерыве между кормлениями, когда долгое время не происходит стимуляции выработки пролактина, концентрация его может снизиться настолько, что запустится необратимый механизм восстановления детородной функции. Особенно опасны такие длительные перерывы, если они – не случайность, а правило в вашем распорядке дня.

Какими же преимуществами обладает метод лактационной аменореи?

Очень высокая эффективность при соблюдении описанных выше правил;
Круглосуточная эффективность;
Отсутствие каких бы то ни было финансовых затрат.

А теперь недостатки описываемого метода контрацепции:

необходимо четкое и неукоснительное соблюдение описанных выше правил;
временная эффективность (до шести месяцев после родов или до появления первой менструации);
метод не защищает от заболеваний, передающихся половым путем, и ВИЧ.

Какие советы можно дать для эффективного использования метода лактационной аменореи?

Кормите ребенка из обеих молочных желез.
Рекомендуемая частота кормлений – 6-10. Вообще, современные неонатологи и педиатры считают, что деток надо кормить «по требованию», то есть соблюдать интервал между кормлениями соответственно возрасту ребенка, «напоминать» о том, что пока кушать, а если ребенок попросит грудь во «внеурочное» время, ни в коем случае не отказывать ему.
Обязательно кормите ребенка хотя бы один раз ночью,
Не вводите никакой другой пищи, кроме грудного молока,
Следите за менструальной функцией. Как только начнется первая менструация, задумайтесь о выборе другого удобного вам метода контрацепции.

Автор - **Елизавета Ковалева**
Источник