

## Planejamento familiar e amamentação

Muitos estudos têm mostrado que não é conveniente engravidar logo após um parto, especialmente por causa do recém-nascido. Os bebês nascidos antes de dois anos depois do último parto têm mais probabilidades de ser de baixo peso e/ou ter outros problemas de saúde. Além disso, o futuro da criança também pode ser comprometido porque a gravidez interrompe a lactação e a mãe pode não estar nas melhores condições para cuidar do bebê.

Por isso, independentemente dos planos da mulher para o futuro, por razões de saúde, toda mulher deveria evitar ter um novo bebê pelo menos dois anos depois de um parto.

Seja qual for o método escolhido para evitar a gravidez, os provedores de saúde devem promover o aleitamento exclusivo do bebê por pelo menos seis meses porque o aleitamento exclusivo tem efeitos muito positivos para a saúde do recém-nascido e é um dos fatores mais importantes na prevenção da mortalidade infantil.

Se o aleitamento é exclusivo, ou quase exclusivo, ou seja, se o bebê se alimenta só de leite materno e mama sete ou mais vezes por dia, preferentemente a livre demanda, e se acrescenta só água ou sucos, sem substituir nenhuma mamada, a mulher pode confiar na amamentação como único método até o bebê completar seis meses, desde que a mulher não tenha menstruado. Embora a eficácia do método seja alta (2% de gravidez em uso comum e 0,9% em uso perfeito), quando se cumprem os três requisitos, as mulheres devem ter o direito de optar também pelo uso de outro método para garantir uma maior eficácia, mas sem suspender o aleitamento, por seus benefícios para o bebê. Também a mulher deve começar outro método quando qualquer um dos três requisitos já não esteja presente.

Até o bebê completar seis meses a mulher pode usar métodos anticoncepcionais hormonais sem estrógenos, ou seja, pílulas de progestágeno ou minipílula, injeção de medroxiprogesterona (injeção trimestral), implantes ou DIU com levonorgestrel, além de métodos não hormonais, tais como o DIU com cobre e métodos de barreira (preservativo masculino ou feminino).

Depois de seis meses a mulher pode usar também métodos hormonais combinados e pode continuar a amamentação.

### Fontes de informação

- *Tepper N, Curtis KM, Jamieson DJ, Marchbanks PA. Update to CDC's U.S. medical eligibility criteria for contraceptive use, 2010: revised recommendations for the use of contraceptive methods during the postpartum period. Center for Disease Control and Prevention (CDC). MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2011;60:878-83.*
- *Division of Reproductive Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. U.S. Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use, 2010. Center for Disease Control and Prevention (CDC). MMWR Morb Mortal Wkly Rep June 18, 2010;59(RR04;1-6).*
- *World Health Organization. Combined hormonal contraceptive use during the postpartum period. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2010.*

Resumo: Juan Díaz e Magda Chinaglia, Consultores médicos da Reprolatina