



# Breastfeeding and Family Planning Facts

Congratulations for choosing to breastfeed your baby! You already know breastfeeding is the healthiest food for your new baby, but did you know that breastfeeding can also be a natural form of birth control?

**Lactational Amenorrhea Method (LAM)** is a temporary form of natural family planning that is used by women who have recently given birth and are breastfeeding. To use LAM, you must be able to say yes to all four statements:

1. You are fully breastfeeding your baby. (Your baby cannot have any other food, formula or drinks.)
2. You have to breastfeed your baby at least every four hours during the day, and every six hours at night – no exceptions.
3. Your baby is less than six months old.
4. You have not started your monthly period.

LAM is 98% effective for moms who can say yes to all four statements. If you cannot say yes to all four, it is important to choose another type of birth control to avoid a pregnancy.

You may have heard that some types of birth control can change how much breastmilk your body makes or that you should not use certain types while you are breastfeeding. Here are some facts that will help you know what your choices are.

**The following types of birth control do not have hormones.** They ARE safe and will not interfere with your milk supply:

- Lactational Amenorrhea Method (LAM)
- Condoms (the only birth control method that may also prevent sexually transmitted infections including HIV/AIDS)
- Diaphragm/Cervical Cap
- Sterilization (vasectomy or tubal ligation)
- Natural Family Planning
- Spermicides
- The Sponge
- Copper Intrauterine Device (IUD)



## May start six weeks after having your baby

The following types of birth control contain the hormone progestin. These methods can keep your milk from coming in or decrease the amount of milk you make if started sooner than six weeks after childbirth. Talk to your doctor to find out more.

- Depo Provera®
- The Mini-pill (a birth control pill with progestin but no estrogen)
- Mirena® (IUD)
- Single-rod implant

## Not recommended while breastfeeding

The following types of birth control have the hormones progestin AND estrogen in them. They can keep your milk from coming in or cause you to stop making milk if taken at any time while breastfeeding. They are NOT recommended for most women who breastfeed.

- The Ring
- The Patch
- The Pill (a birth control with progestin and estrogen)
- Emergency Contraceptive pills



# Información sobre la lactancia materna y la planificación familiar

¡Felicidades por haber escogido alimentar con pecho a su bebé! Usted ya sabe que la leche materna es el alimento más saludable para su bebé, pero ¿sabía que amamantar también puede ser un anticonceptivo natural?

**El método de amenorrea de la lactancia (LAM)** es una forma temporal de planificación familiar natural usado por mujeres que han dado a luz recientemente y están amamantando. Para utilizar el LAM, tiene que decir “sí” a las cuatro frases siguientes:

1. Usted amamanta exclusivamente al bebé. (El bebé no debe consumir ningún otro alimento, fórmula o bebida).
2. Usted tiene que amamantar al bebé por lo menos cada 4 horas durante el día y cada 6 horas durante la noche, sin excepciones.
3. El bebé tiene menos de 6 meses.
4. No le ha bajado la menstruación.

El LAM es 98% eficaz para las mamás que pueden decir “Sí” a todas las 4 frases. Si usted no puede decir “Sí” a las 4, es importante elegir otro método anticonceptivo para evitar un embarazo.

Quizás también haya escuchado que algunos anticonceptivos cambian la cantidad de leche que produce su cuerpo, o que no debe usar ciertos tipos mientras amamanta. Estos son unos datos que le ayudarán a conocer sus opciones.

**Los siguientes tipos de métodos anticonceptivos no tienen hormonas.** Sí son seguros y no interfieren con el suministro de leche materna:

- Método de menorrea de la lactancia (LAM)
- Condomes (el único método anticonceptivo que también puede prevenir infecciones de transmisión sexual como el VIH/SIDA)
- Diafragma/capuchón cervical
- Esterilización (vasectomía o ligadura de trompas)
- Planificación familiar natural
- Espermicidas
- La esponja
- Dispositivo intrauterino (DIU) de cobre

## Se pueden usar 6 semanas después de dar a luz

Los siguientes tipos de anticonceptivos contienen la hormona llamada progestina. Estos métodos pueden impedir que le baje la leche o disminuir la cantidad de leche que usted produce si los comienza durante las 6 semanas después del parto. Hable con su doctor para saber más.

- Depo Provera®
- La mini píldora (píldora anticonceptiva con progestina pero sin estrógeno)
- Mirena® (DIU)
- Implante de varilla única

## No se recomiendan durante la lactancia

Los siguientes tipos de anticonceptivos contienen las hormonas progestina Y estrógeno. Pueden impedir que le baje la leche o causar que usted deje de producir leche si se toman en cualquier momento durante la lactancia. NO se recomiendan para la mayoría de las mujeres que amamantan.

- El anillo
- El parche
- La píldora (un anticonceptivo con progestina y estrógeno)
- Píldoras anticonceptivas de emergencia

