Birth Control During Lactation
Métodos anticonceptivos durante la lactancia

There are many factors that can affect your choice of birth control, including the effect on lactation. Knowing how each method can affect milk production is an important part of choosing a contraception method while lactating. In general, hormones used for birth control are safe in terms of infant exposure via breastmilk.	Hay muchos factores que pueden influir en la elección de un método anticonceptivo, incluyendo su efecto en la lactancia. Saber cómo cada método puede afectar la producción de leche es una parte importante al elegir un método anticonceptivo. En general, las hormonas utilizadas en los anticonceptivos se consideran seguras con respecto a la exposición del bebé a través de la leche materna.
Lactational Amenorrhea Method	**Método de la Lactancia y Amenorrea**
Breastfeeding leads to a natural pause in fertility and menses, decreasing the likelihood of pregnancy in the first 6 months or until the first postpartum menses occurs. Exclusive breastfeeding is a natural form of birth control called The Lactational Amenorrhea Method (LAM). To prevent pregnancy during breastfeeding (using LAM), you would need to be: • Less than 6 months postpartum • Exclusively feeding at the breast, with no more than 2 bottles a week • Taking no more than a 6-hour stretch from nursing overnight • Amenorrheic, meaning no return of menses yet If all the criteria are met, you are unlikely to be fertile and become pregnant, as the risk of pregnancy is considered 2%.	La lactancia materna provoca una pausa natural en la fertilidad y la menstruación, lo que reduce la probabilidad de embarazo durante los primeros 6 meses o hasta que ocurra la primera menstruación después el parto. La lactancia materna exclusiva es un método anticonceptivo natural conocido como el Método de Lactancia y Amenorrea (MELA). Para prevenir el embarazo durante la lactancia (utilizando el MELA), debes: • Tener menos de 6 meses posparto • Amamantar exclusivamente, con no más de 2 biberones a la semana • No pasar más de 6 horas entre tomas durante la noche • Estar en amenorrea, lo que significa que aún no ha regresado la menstruación Si cumples con todos estos criterios, es poco probable que estés fértil y quedes embarazada, ya que el riesgo de embarazo se estima en un 2%.
Important Things to Consider with the Lactational Amenorrhea Method	**Aspectos importantes que debes considerar sobre el Método de Lactancia y Amenorrea**

- Risk of pregnancy is 2%. This means that 2 out of every 100 women using this method can become pregnant.
- After 6 months, LAM is not considered protective of pregnancy.
- If a 2% risk of pregnancy is unacceptable, it would be best to add a second method of birth control.

- Existe un riesgo de embarazo del 2%. Esto significa que 2 de cada 100 mujeres que utilizan este método pueden quedar embarazadas.
- Después de los 6 meses, el MELA ya no se considera eficaz para prevenir el embarazo.
- Si un riesgo de embarazo del 2% te parece inaceptable, lo ideal es añadir un segundo método anticonceptivo.

Condoms and other Barrier Methods

Condoms are an effective form of birth control and prevention against sexually transmitted infections (STIs) when used consistently and with the correct technique. Guidance on how to use a condom correctly can be found here. Condoms can be a useful back-up method to another form of birth control, such as LAM, or a temporary method while deciding on a more permanent solution. Condoms don't affect milk production.

Other barrier methods include the diaphragm, the cervical cap, and the female condom. These have similar efficacy rates as condoms when used alone. Like condoms, sponges and spermicides work by not allowing sperm to get to an egg for fertilization. You can learn more details on these methods here.

When condoms are used together with a spermicide, the diaphragm, or the cervical cap, the rate of pregnancy is much lower.

None of these methods affect lactation.

Condones y otros métodos de barrera

Los condones son un método eficaz de anticoncepción y de prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) cuando se utilizan de manera constante y correcta. Aquí puedes encontrar información sobre cómo utilizar un condón correctamente. Los condones pueden ser un método de respaldo para otro anticonceptivo (como el MELA) o un método temporal mientras se deciden por una opción más permanente. Los condones no afectan la producción de leche materna.

Otros métodos de barrera incluyen el diafragma, el capuchón cervical y el condón femenino. Estos tienen una tasa de efectividad similar a la del condón cuando se utilizan por sí solos. Al igual que los condones, las esponjas y los espermicidas impiden que los espermatozoides lleguen al óvulo para fecundarlo. Puedes obtener más información sobre estos métodos aquí.

Cuando se utiliza el condón junto a un espermicida, un diafragma o un capuchón cervical, la tasa de embarazos es mucho menor.

Ninguno de estos métodos afecta la lactancia.

Birth Control Pills, Rings, and Patches

The birth control pill is a very common method of contraception, but it is important to understand the different types of pills and the hormones they contain.

- **Combined estrogen and progesterone pill** – This is the most used and effective type of birth control pill. These pills, also known as "combined oral contraceptives," are generally not recommended while breastfeeding because the estrogen component is known to decrease milk production. Some people experiencing an overproduction of milk may choose to take an estrogen-containing birth control pill to help decrease their milk production.

Pastillas, anillos y parches anticonceptivos

La pastilla anticonceptiva es un método muy común, pero es importante conocer los diferentes tipos de pastillas y las hormonas que contienen.

- **Pastilla combinada de estrógeno y progesterona**: Es el tipo de pastilla más utilizado y eficaz. Estas pastillas, conocidas como "anticonceptivos orales combinados", generalmente no se recomiendan durante la lactancia porque el estrógeno disminuye la producción de leche. Algunas personas con sobreproducción de leche pueden optar por tomar una pastilla con estrógeno para ayudar a reducir su producción de leche.

- **Progesterone only pill** – Sometimes called the "mini pill", or POP, the progesterone-only pill is less likely to affect milk production as compared to birth control pills with estrogen. It is rare for people to report a decrease in milk production from a progesterone-only pill, particularly if started after 2 months postpartum. In the USA, the progesterone-only pill is now available over the counter without a prescription. Please talk to your physician or other healthcare provider about whether this is the right method of birth control for you.

There are also hormonal birth control options that come in the form of **vaginal rings and skin patches**. These methods include estrogen and progesterone and are likely to cause a decrease in milk production, like the combined birth control pill.

- **Pastilla de solo progesterona**: A veces llamada la "minipíldora" o POP, la pastilla de solo progesterona tiene menos probabilidades de afectar la producción de leche en comparación con las pastillas anticonceptivas que contienen estrógeno. Es poco frecuente que las personas reporten una disminución en la producción de leche al tomar la pastilla de solo progesterona, particularmente si se inicia 2 meses después del parto. En EE. UU., la pastilla de solo progesterona ahora está disponible sin receta médica. Consulta con tu médico u otro profesional de la salud para saber si este método anticonceptivo es adecuado para ti.

También existen opciones de anticoncepción hormonal en forma de **anillos vaginales y parches cutáneos**. Estos métodos contienen estrógeno y progesterona, y es probable que causen una disminución en la producción de leche, al igual que la pastilla combinada.

Progesterone Shot (Depo Provera)

The progesterone shot can be a **very convenient** form of birth control because it does not require taking a pill daily. The shot is given by a health care provider every 3 months and is very effective at preventing pregnancy. It is **less like to affect milk production** as compared with estrogen-containing options, but people are more likely to report a drop in milk production from progesterone injections as compared to the progesterone-only birth control pills. The downside to the injection is that there is no way to stop its effects abruptly if you experience a drop in milk production or have other side effects. It will take 3 months for the hormone's effects to wear off.

Inyección de progesterona (Depo-Provera)

La inyección de progesterona puede ser una opción **muy conveniente** porque no requiere tomar una pastilla a diario. Un profesional de la salud administra la inyección cada 3 meses y es muy eficaz para prevenir el embarazo. **Es menos probable que afecte la producción de leche** en comparación con los anticonceptivos que contienen estrógeno, pero es más probable que las personas reporten una disminución en la producción de leche con las inyecciones de progesterona que con las pastillas de solo progesterona. La desventaja de la inyección es que no hay forma de suspender sus efectos de manera inmediata si experimentas una disminución en la producción de leche u otros efectos secundarios. Los efectos de la hormona tardan 3 meses en desaparecer.

Hormone Implants

The **most common implant** in the United States is etonogestrel, or Nexplanon. This is a **very effective** form of birth control that is typically placed under the skin of the inner upper arm and lasts for 3 years. It is increasingly being placed immediately postpartum, however there is a risk of low production. Many breastfeeding medicine specialists have reported observing decreased milk production when it is used either in the first few days or at 6 weeks postpartum.

Implantes hormonales

El **implante más común** en los Estados Unidos es el etonogestrel (Nexplanon). Es un método **muy eficaz** que suele colocarse debajo de la piel de la parte interna del brazo, en la zona superior, y dura 3 años. Cada vez se coloca más inmediatamente después del parto; sin embargo, existe el riesgo de una baja producción de leche. Muchos especialistas en medicina de la lactancia han observado una disminución en la producción de leche cuando se coloca en los primeros días después del parto o a las 6 semanas postparto.

Intrauterine Devices (IUDs)

IUDs are small devices that are placed inside the uterus to prevent pregnancy. These are safe during breastfeeding and are not expected to decrease milk production when placed at 6 weeks postpartum.

There are two main types of IUDs:

- **IUD** with **progesterone.** The advantage of the progesterone is that it thins the lining of the uterus, markedly reducing or eliminating menstrual flow and decreasing menstrual cramping. There is research evidence to suggest that placing the progesterone IUD immediately after birth might cause low milk production.
- **IUD with copper, no hormone.** For people who want to avoid all hormones, the copper IUD is just as effective for a longer period than progesterone IUDs. Copper IUDs can be associated with heavier, more crampy menses as compared to progesterone IUDs.

Dispositivos intrauterinos (DIU)

Los DIU son pequeños dispositivos que se colocan dentro del útero para prevenir el embarazo. Son seguros durante la lactancia y no se espera que reduzcan la producción de leche cuando se colocan a las 6 semanas postparto.

Existen dos tipos principales de DIU:

- **DIU con progesterona**: La ventaja de la progesterona es que adelgaza el revestimiento del útero, lo que reduce drásticamente o elimina el sangrado menstrual y disminuye los dolores menstruales. La evidencia científica sugiere que colocar el DIU de progesterona inmediatamente después del parto podría provocar una baja producción de leche.
- **DIU de cobre (sin hormonas)**: Para quienes prefieren evitar todas las hormonas, el DIU de cobre es igual de eficaz y dura más tiempo que los DIU con progesterona. Puede causar periodos más abundantes y con más dolores menstruales en comparación con los de progesterona.

Surgical Options for Contraception

Surgical methods of contraception are considered permanent solutions that have the benefit of not affecting milk production. These methods involve either **removal or ligation of fallopian tubes, or a vasectomy**.

Opciones quirúrgicas de anticoncepción

Los métodos quirúrgicos de anticoncepción son soluciones permanentes y tienen la ventaja de no afectar la producción de leche. Estos métodos incluyen **la ligadura o extirpación de las trompas de Falopio, o la vasectomía**.

Additional Considerations

- We recommend discussing birth control with your healthcare provider. In this handout we focus on the effect of birth control on milk production, but there are many other medical, lifestyle, and goal-based factors that should be considered when deciding what method is the best fit for you.
- If you are using any hormonal methods of birth control and struggling with low milk production, talk to your health care provider to find out whether your contraception may be contributing to this. Breastfeeding and Lactation Medicine physicians can be a helpful source of support and can work alongside your health care provider to guide you in making an informed decision. To find a Breastfeeding and Lactation Medicine Physician in your area, please visit IABLE LactMap (https://lacted.org/providers-world-lactation-map/).

Consideraciones adicionales

- Recomendamos hablar sobre los métodos anticonceptivos con tu profesional de la salud. En esta guía nos enfocamos en el efecto de los anticonceptivos sobre la producción de leche, pero hay muchos otros factores médicos, de estilo de vida y relacionados con tus objetivos que debes considerar al decidir cuál es el mejor método para ti.
- Si estás usando un método anticonceptivo hormonal y tienes una baja producción de leche, habla con tu profesional de la salud para determinar si tu método anticonceptivo está contribuyendo al problema. Los médicos especialistas en Medicina de la Lactancia pueden brindarte apoyo y trabajar junto con tu equipo médico para ayudarte a tomar una decisión informada. Para encontrar un especialista en Medicina de la Lactancia en tu zona, visita el

	LactMap de IABLE (https://lacted.org/providers-world-lactation-map/).

Resources	Recursos
• Planned Parenthood (https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control) • Reproductive Health Access Project (https://www.reproductiveaccess.org/contraception/) • The American College of Obstetrics and Gynecology (https://www.acog.org/womens-health/healthy-living/birth-control) • Centers for Disease Control (https://www.cdc.gov/contraception/about/index.html) • Bedsider (https://www.bedsider.org/birth-control)	• Planned Parenthood (https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control) • Reproductive Health Access Project (https://www.reproductiveaccess.org/contraception/) • The American College of Obstetrics and Gynecology (https://www.acog.org/womens-health/healthy-living/birth-control) • Centers for Disease Control (https://www.cdc.gov/contraception/about/index.html) • Bedsider (https://www.bedsider.org/es/birth-control)