



После рождения ребенка, женщина погружается в новую для себя жизнь. Жизнь с абсолютно новым распорядком дня, частыми кормлениями младенца, пеленками, бессонными ночами. Все эти новые хлопоты захватывают с головой, и молодая мама совершенно забывает о том, что она не перестала быть женщиной и что за очень короткий промежуток времени можно стать молодой мамой дважды. Все, что говорил врач о необходимости контрацепции в послеродовой период, вылетает из головы, и остается одно, очень популярное – пока кормишь грудью забеременеть нельзя.

В занятой другими проблемами голове новоиспеченной мамы это откладывается как безоговорочное правило. Но, как и во всех правилах, здесь есть исключения. И изучить их необходимо еще до рождения малыша.

Метод предохранения от беременности после родов, основанный на грудном вскармливании, по-научному называется "лактационная аменорея". Заключается он вот в чем. Сразу после родов в организме женщины начинает вырабатываться гормон пролактин, который способствует выработке молока. Каждый раз во время кормления ребенок стимулирует нервные окончания соска, что приводит к выработке пролактина, и вследствие этого к продолжительной лактации. Гормон пролактин подавляет овуляцию и, следовательно, возможность забеременеть практически отсутствует.

Но, как и у любого другого метода, у лактационной аменореи есть свои правила, несоблюдение которых снижает его эффективность и приводит к нежелательной беременности.

Во-первых, интервал между кормлением ребенка не должен превышать 4 часов днем и 6 ночью. Это минимум 8-10 раз в сутки. Чем чаще происходят кормления, тем больше вырабатывается гормона пролактина и тем самым повышается эффективность метода.

Во-вторых, женщина должна кормить исключительно грудью, не вводя никакого прикорма (смесь, сок, вода и др.), так как это может увеличить промежутки между

## Лактационная аменорея – природный метод контрацепции

Автор: Анна Куделькина  
14.10.2010 23:12

---

кормлениями.

В-третьих, использоваться этот метод может только в течение шести месяцев после родов. Через полгода после родов выработка гормона пролактина уменьшится.

При соблюдении этих правил эффективность этого метода составляет около 98%.

Нельзя использовать этот метод, если уже появились менструации. Появление менструаций свидетельствует о восстановлении детородной функции.

Если соблюдение хотя бы одного из этих правил невозможно, женщине необходимо обратиться к врачу-гинекологу, чтобы подобрать другой, более подходящий метод контрацепции.

Трудно переоценить этот метод – он пропагандирует грудное вскармливание, не вредит, а даже наоборот полезен для ребенка, не требует материальных затрат.

Но у него есть и недостатки. Ведь если ребенок не просыпается ночью на кормление, какой маме придет в голову его будить, ради того, чтобы не снизился контрацептивный эффект? Метод лактационной аменореи не предохраняет от инфекций, поэтому женщине надо быть абсолютно уверенной в своем партнере. Зато это самый естественный и самый древний метод контрацепции, не считая абстиненции – воздержания.

И в заключение любопытный факт из жизни животных: львы живут в семейных группах - прайдах. Эта группа состоит из доминирующего самца, нескольких самок и львят обоего пола. Если главный самец проигрывает в борьбе с другим, то новый «царь» убивает потомство предыдущего.

И не только для того чтобы в его группе не существовало потомства с чужими генами, но

## Лактационная аменорея – природный метод контрацепции

Автор: Анна Куделькина  
14.10.2010 23:12

---

и для того, чтобы самки, перестав кормить львят, как можно скорее смогли вновь забеременеть и родить потомство от нового «царя». Так что даже животные знают этот метод со сложным названием - лактационная аменорея!