

Breastfeeding and Family Planning

You have lots of options. Talk to your doctor to figure out which method is best for you.

NINE COMPLETELY SAFE BIRTH CONTROL METHODS THAT WON'T SLOW DOWN YOUR MILK SUPPLY.



Lactational Amenorrhea Method (LAM)

LAM is a temporary form of natural family planning used by women who have recently given birth and are breastfeeding.

This method is **98% effective** for moms who can say yes to all four statements. If you cannot say yes to all four, it's important to choose another method of birth control.

1. Your baby is less than six months old.
2. You breastfeed your baby at least every four hours during the day and every six hours at night - **no exceptions**.
3. You **ONLY** breastfeed your baby. (You do not give your baby any other food, formula or drinks.)
4. You have not noticed any spotting or started your monthly period.



Diaphragm



Cervical Cap



The Sponge



Spermicides



Copper Intrauterine Device (IUD)



Sterilization

(vasectomy or tubal ligation)



Natural Family Planning

(only works if your period has returned)



Condoms

(only method that may also prevent STD infections including HIV/AIDS)

PROGESTIN-ONLY METHODS*



Depo-provera



Hormonal Intrauterine Device (IUD)



Single-rod Implant



The Minipill
(a birth control pill with progestin but no estrogen)

*These methods contain the hormone progestin and are typically safe to begin immediately after birth. If you've had low milk supply in the past, you may want to contact a lactation support counselor for advice.

COMBINED HORMONAL METHODS**



The Ring



The Pill
(contains progestin and estrogen)



The Patch



Emergency Contraceptive Pills
(requires waiting 24 hours before you can breastfeed again)

**These methods contain the hormones progestin AND estrogen. They may delay or prevent milk production if taken at any point while breastfeeding.

For questions, visit BreastmilkCounts.com or call the Texas Lactation Support Hotline 24/7 at 855-550-6667.

La Planificación Familiar Mientras Amamantas

TIENES MUCHAS OPCIONES A TU DISPOSICIÓN. HABLA CON TU MÉDICO PARA DECIDIR CUÁL ES EL MEJOR MÉTODO PARA TI.

NUEVE MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR TOTALMENTE SEGUROS QUE NO DISMINUIRÁN TU PRODUCCIÓN DE LECHE.



El método de la amenorrea de la lactancia (LAM)

El LAM es una forma temporal de planificación familiar natural que emplean mujeres que han dado a luz recientemente y están amamantando.

Este método es **98% efectivo** para las madres que pueden responder sí a las cuatro afirmaciones siguientes. Si no puedes responder que sí a todas ellas, es importante elegir otro método de control de la natalidad.

1. Tu bebé es menor de seis meses de edad.
2. Amamantas a tu bebé al menos cada cuatro horas durante el día y cada seis horas durante la noche, **sin excepción**.
3. Tu bebé se alimenta **SOLO** con tu leche (no le das a tu bebé ningún otro alimento, fórmula ni líquido).
4. No has empezado a menstruar ni observado ningún manchado.



El diafragma



El capuchón cervical



La esponja



Los espermicidas



El dispositivo intrauterino de cobre (IUD)



La esterilización
(vasectomía o ligadura de trompas)



La planificación familiar natural
(solo funciona si has vuelto a menstruar)



El condón
(el único método que previene también las enfermedades de transmisión sexual, incluidas el VIH y el SIDA)

MÉTODOS EXCLUSIVAMENTE CON PROGESTINA*



La minipíldora

(una píldora de control natal que tiene progestina pero no estrógeno)



El dispositivo intrauterino hormonal (IUD)



El implante de una sola varilla



Depo-provera

*Estos métodos contienen la hormona progestina y por lo general se pueden empezar inmediatamente después de dar a luz. Si has tenido baja producción de leche en el pasado, sería bueno que hablaras con una consejera de lactancia para que te oriente.

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES COMBINADOS**



El anillo vaginal



La píldora (contiene progestina y estrógeno)



El parche



La píldora anticonceptiva de emergencia

(requiere esperar 24 horas antes de poder volver a amamantar)

**Estos métodos contienen las hormonas progestina y estrógeno. Ambas podrían retrasar o prevenir la producción de leche si se toman en cualquier momento durante la lactancia.

Si tienes preguntas, visita el sitio CadaOnzaCuenta.com o llama a la Línea de apoyo a la lactancia de Texas al 855-550-6667, 24/7.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Derechos reservados.