

CONTRACEPÇÃO NO PÓS-PARTO

- O espaçamento entre os nascimentos traz benefícios para a saúde da mulher e da criança
- A utilização de contracepção pós-parto deve ser discutida durante o período pré-natal
- Na mulher *que não amamenta*, o retorno à fertilidade ocorre cerca de 4 semanas após o parto

O intervalo entre as gravidezes é um factor determinante da morbilidade e mortalidade perinatal, infantil e materna, havendo evidência de que um intervalo inferior a 2 anos tem impacto negativo na saúde das mães e das crianças.

As vantagens do espaçamento dos nascimentos e a necessidade de utilizar um método contraceptivo após o parto devem começar a ser discutidas durante a vigilância pré-natal e reforçadas, depois, no puerpério.

O quadro seguinte resume as directivas da OMS/2007.

| MÉTODO CONTRACEPTIVO | INICIO DA CONTRACEPÇÃO | |
|--------------------------|--|--|
| | ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO | ALEITAMENTO MISTO OU ARTIFICIAL |
| AMENORREIA LACTACIONAL | imediatamente após o parto | não aplicável (NA) |
| VASECTOMIA | imediatamente após parto ¹ | |
| LAQUEAÇÃO DE TROMPAS | nos primeiros 7 dias ou a partir das 6 semanas pós-parto | |
| DIU COM COBRE | nas primeiras 48h ou a partir das 4 semanas pós-parto | |
| DIU COM LEVONORGESTREL | a partir das 4 semanas pós-parto | |
| COC | 6 meses após o parto ² | 21 dias após o parto se não amamenta |
| ANEL VAGINAL | | 6 semanas após o parto se amamentação mista |
| ADESIVO | | |
| POC | 6 semanas após o parto ² | Imediatamente se não amamenta |
| INJECTÁVEL TRIMESTRAL | | 6 semanas após o parto se amamentação mista |
| IMPLANTE | | |
| PRESERVATIVOS | imediatamente após o parto | |
| DIAFRAGMA | 6 semanas após o parto | |
| MÉTODO DE AUTOOBSERVAÇÃO | | quando as secreções vaginais tiverem retornado ao normal |
| CALENDÁRIO | | após 3 ciclos menstruais regulares |

1- se a vasectomia for realizada nos primeiros 6 meses da gravidez da companheira, já será eficaz depois do parto.

2- a utilização mais precoce não está recomendada, **a não ser que outros métodos não estejam disponíveis ou não sejam aceitáveis por critérios médicos e/ou pessoais.**

ESCOLHA DO MÉTODO

Diversos factores podem afectar a decisão de escolha do método contraceptivo e têm de ser tidos em conta: o processo fisiológico do puerpério, o retorno da fertilidade, se a mulher está ou não a amamentar em exclusivo e as expectativas do casal quanto ao recomeço das relações sexuais.

A utilização dos **contraceptivos hormonais combinados** pode diminuir a quantidade e a qualidade do leite podendo, por isso, ter efeitos adversos no crescimento da criança com amamentação exclusiva.

52

A utilização de **contraceptivos hormonais só com progestativo**, nas primeiras 6 semanas pós-parto, não afecta a qualidade nem quantidade do leite, mas é desconhecido o seu efeito sobre o desenvolvimento hepático e cerebral do recém-nascido, pelo que, sempre que possível, não se recomenda a sua utilização nesse período.

Pesar sempre o risco/benefício numa nova gravidez nesta fase.

AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA

(LACTATIONAL AMENORRHOEA METHOD - LAM)

- **Traz benefícios para a mãe e para o bebé**
- **Pode ser eficaz até 6 meses após o parto**, se a mulher amamenta em “*exclusivo*” ou “*quase em exclusivo*” e está em amenorreia
- **Não tem custos directos, nem na contracepção nem na alimentação do bebé**
- **Não protege das ITS**

É um método contraceptivo temporário, baseado no efeito natural da amamentação sobre a fertilidade. Amamentar com frequência e com intervalos curtos assegura picos de prolactina, que inibem a ovulação.

EFICÁCIA

- 1 a 2 gravidezes em 100 mulheres/ano

A OMS classifica o aleitamento materno em:

- “**exclusivo**” em que a criança não recebe nenhum outro líquido ou alimento, nem mesmo água, em adição ao leite materno
- “**predominante**” que inclui água, sumos ou chás
- “**quase exclusivo**” em que apenas uma refeição semanal poderá não ser de origem materna

A utilização do LAM como método contraceptivo requer a coexistência de *3 condições*:

- A mulher deve permanecer em amenorreia
- A amamentação terá de ser exclusiva, ou quase exclusiva, com mamadas diurnas e nocturnas; o intervalo entre as mamadas não deve ser superior a 6 horas
- A criança deve ter menos de 6 meses de idade

A mulher deve estar informada e ter consigo um outro método para início imediato caso uma das 3 condições deixe de estar presente.

VANTAGENS

- Muito eficaz quando estão preenchidos os 3 critérios
- Pode ser utilizado como método contraceptivo
- A amamentação não pressupõe modificações dos hábitos alimentares da lactante
- Ausência de efeitos sistémicos
- Económico para o agregado familiar

DESVANTAGENS

- Não protege das ITS

CONTRA INDICAÇÕES

CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

CATEGORIA 4:

- VIH positivo ou SIDA
- Uso continuado de antidepressivos, lítio, alguns anticoagulantes, altas doses de corticóides, reserpina, ergotamina