

## Allattamento totale al seno

In una donna che allatta completamente al seno è frequente che il ciclo mestruale non compaia per molto tempo. Questo perché ogni volta che un bambino viene allattato si alzano i livelli di prolattina, la quale sopprime direttamente la produzione degli ormoni responsabili dell'ovulazione. Maggiore è la frequenza delle poppate, più alta è la possibilità che la fertilità venga rimandata.

Se si allatta completamente al seno, può essere utile seguire il **LAM** e il **Metodo Billings**.

## Allattamento parziale

Se invece si allatta con frequenza minore e si somministrano al bimbo anche cibi solidi, l'ovulazione può riprendere molto più in fretta. In questo caso si può monitorare il ciclo per distinguere tra il periodo non fertile e la ripresa dell'ovulazione, che avverrà in tempi più o meno brevi.

Utile in queste condizioni il **Metodo Billings**.

## Allattamento artificiale

Con l'allattamento artificiale il ritorno del normale ciclo arriva entro 4-10 settimane dal parto ed è possibile monitorare il ciclo iniziando subito dopo le perdite ematiche dopo parto.

È possibile seguire il **Metodo Billings** o il **Pearly®**.

## Il “Lactational Amenorrhea Method” (LAM)

“La donna che allatta non facendo ricorso ad alcun metodo di pianificazione familiare è sterile al 98% dei casi quando non siano trascorsi più di sei mesi dal parto, sia amenorroica (assenza di mestruazioni) e stia allattando completamente al seno” (Conferenza di Bellagio 1988)

In sintesi, sono tre i criteri da rispettare per il LAM:

- si allatta esclusivamente al seno almeno ogni 4 ore di giorno, 6 ore di notte
- il bambino ha meno di 6 mesi
- non deve essere ricomparsa la mestruazione (non si considerano perdite mestruali le perdite ematiche che si verificano entro i primi 56 giorni dal parto).

**Basta rispettare questi tre punti per applicare il LAM in modo autonomo.**

## Il Metodo Billings

Il metodo Billings si basa sull'osservazione del muco prodotto dal collo dell'utero, che la donna osserva e sente durante la giornata, e che si modifica in base all'andamento ormonale. L'osservazione del muco cervicale permette quindi di sapere giorno dopo giorno se la donna è in un periodo potenzialmente fertile o se per la situazione legata all'allattamento si mantiene in una condizione di non fertilità. Il muco cervicale infatti è fondamentale per la sopravvivenza degli spermatozoi e quindi per il concepimento. Anche questo metodo ha un'efficacia del 99% (Billings et al. 2000). Il metodo è applicabile sempre: in allattamento completo, parziale e artificiale e per tutta l'età fertile della donna.

**Per imparare gratuitamente: dott. Francesca Razzini presso la farmacia.**

## Pearly®

È un dispositivo col quale è possibile monitorare la temperatura basale, la temperatura del nostro corpo in condizioni di riposo. Individuando il rialzo termico (che avviene in corrispondenza dell'aumento del progesterone) si ha conferma dell'avvenuta ovulazione definendo i giorni non fertili. L'efficacia contraccettiva di Pearly è pari al 99,3%. È consigliabile dopo il parto se la donna non allatta o dall'inizio dello svezzamento, quando si prevede che il ritorno alla fertilità avvenga in tempi più rapidi.

**Il dispositivo si può acquistare in farmacia**