МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УКРАИНЫ

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ИМ. Ж. ДЕРЮГИНОЙ

**РЕФЕРАТ**

**НА ТЕМУ:**

**Метод лактационной аменореи**

Выполнила:

студентка гр. 9Ф

Филиппова Ю.И.

СЕВАСТОПОЛЬ 2003

**План:**

1. **Метод лактационной аменореи и его действие………………ст.3**
2. **Кто может использовать метод……………………………………………………ст.3**
3. **Достоинства метода………………………………………………………………………………ст.4**
4. **Преимущества для ребёнка………………………………………………………………ст.4**
5. **Недостатки метода…………………………………………………………………………………ст.4**
6. **Проблемы во время использования……………………………………………ст.4**
7. **Что такое исключительно грудное вскармливание………ст.5**
8. **Эффективность……………………………………………………………………………………………ст.5**
9. **Инструкции для пациенток………………………………………………………………ст.5**

**1. Метод лактационной аменореи и его действие**

Методом лактационной аменореи (МЛА) называется использование грудного вскармливания в качестве метода предохранения от беременности. Он основывается на физиологическом эффекте подавления овуляции раздражением сосков матери при кормлении ребенка. Этот метод может использоваться женщинами в первые 6 месяцев после рождения ребенка. Метод полезен для здоровья как матери, так и ребенка. Метод основан на том, что если женщина кормит ребенка грудью - менструация у нее не наступает и она не способна забеременеть. Женщина должна начать грудное кормление сразу после родов. Метод эффективен только при полном грудном вскармливании и сохраняющейся аменореи (отсутствии менструации). При попытке отлучить от груди или ввести прикорм эффективность метода снижается. Грудное вскармливание обеспечивает ребенка наиболее полноценным питанием. Поэтому настоятельно рекомендуется исключительно грудное вскармливание ребенка в первый год жизни. Грудное молоко легко усваивается и содержит все питательные вещества, которые нужны младенцу. Дети, вскормленные грудью, реже подвержены простудам, ушным инфекциям и расстройству желудка. Кормите ребенка, когда он хочет и столь долго, сколько он хочет. Когда Вы кормите грудью, питайтесь здоровой пищей. Метод лактационной аменореи может использоваться женщинами в первые 6 месяцев после рождения ребенка.

**2. Кто может использовать метод**

Метод может использоваться женщинами, которые:

* кормят ребенка исключительно грудью;
* у которых еще не возобновились менструации;
* у которых после родов прошло меньше 6 месяцев.

И все же защита от беременности, обеспечиваемая отдельной женщине одной лишь лактацией не совсем надежна. Поэтому кормящим женщинам рекомендуют использовать и другие методы контрацепции в дополнение к кормлению грудью.

**3. Достоинства метода**

* Эффективность- 98% (2-3 % вероятность беременности в первые 6 месяцев после родов);
* Прост в использовании;
* Эффективен сразу;
* Бесплатен;
* Не влияет на половой акт;
* Уменьшает послеродовое кровотечение;
* Отсутствуют физические побочные эффекты;
* Не требует медицинского наблюдения.
* Метод лактационной аменореи очень полезен для ребенка.

**4. Преимущества для ребёнка**

* Пассивная иммунизация;
* Наилучший источник питания;
* Уменьшается контакт с патогенной флорой воды или другого молока.

**5. Недостатки метода**

* Зависит от пользователя (требует следования правилам грудного вскармливания).
* Исключительное или почти исключительное грудное кормление может представлять сложность для некоторых женщин в силу социальных обстоятельств.
* Кратковременность защиты (ограничена 6 месяцами).
* Нет защиты от инфекций передаваемых половым путем и других передаваемых половым путем заболеваний (например, вирус гепатита В, СПИД).

При использовании метода лактационной аменореи могут возникнуть некоторые проблемные ситуации.

* 1. **Проблемы во время использования**
* Возобновились менструации. Менструации означают возобновление овуляции и возврат фертильности.
* Ребенок сосет обе груди реже 6 раз в день или спит всю ночь.
* Уменьшение частоты кормлений позволяет яичникам восстановить нормальные функции и овуляция более не подавляется.
* Женщина начала добавлять пищу или жидкость к рациону ребенка, которые заменяют грудное молоко. Овуляция в этом случае тоже не подавляется.
* Ребенку исполнилось 6 месяцев или больше. В 6 месяцев надо начинать подкармливать ребенка другой пищей. Это снижает вероятность того, что грудное кормление будет эффективно предотвращать беременность.

Во всех случаях, перечисленных выше, вероятность беременности высока. Следовательно, не прекращая грудного вскармливания, необходимо использовать другой метод контрацепции.

Метод лактационной аменореи эффективен только при исключительно грудном вскармливании (лактации).

**7. Что такое исключительно грудное вскармливание**

* кормление грудью по требованию ребенка ( как минимум каждые 4 часа в течение дня);
* ночное кормление (как минимум каждые 6 часов);
* грудное молоко не заменяется никакой другой пищей или жидкостью (без докорма).

**8. Эффективность**

Эффективность при правильном применении около 98%.

Этот метод будет эффективен лишь при соблюдении ряда условий:

1. Женщина кормит малыша только грудью без докорма
2. Ребенок берет грудь каждые 3 часа днем и 1 раз ночью, причем промежуток между ночными кормлениями не должен превышать 6 часов. Чем чаще происходят кормления, тем более эффективен метод
3. Менструации еще не появились
4. После родов прошло не более 6 месяцев.

**9. Инструкции для пациенток**

* Кормите из обеих молочных желез по требованию ребенка примерно 6-10 раз в сутки.
* Кормите ребенка минимум один раз ночью (интервал между двумя кормлениями не должен превышать 6 часов)

**Примечание:** Главная цель грудного вскармливания - это питание и здоровье ребенка. Ребенок может не хотеть есть 6-10 раз в сутки или может спать всю ночь. Это нормальные явления, но если любое из них имеет место, эффективность грудного вскармливания как метода контрацепции **снижается**. В этом случае обратитесь к врачу для помощи в выборе приемлемого метода контрацепции. При этом рекомендуется продолжать грудное вскармливание ребенка.

* Если ребенок хорошо растет и прибавляет в весе и если Ваше питание сбалансировано и Вы достаточно отдыхаете, чтобы поддерживать достаточное количество грудного молока, ребенок до 6 месяцев не нуждается в другом питании.
* Как только Вы начнете заменять грудное молоко другой пищей или жидкостью, ребенок будет сосать меньше и грудное вскармливание **перестанет** быть эффективным методом предохранения от беременности. В этом случае обратитесь к врачу для помощи в выборе приемлемого метода контрацепции.

**При этом рекомендуется продолжать грудное вскармливание ребенка.**

**Менструации**

Возобновление менструаций означает восстановление детородной функции, и Вы должны начать использовать другой приемлемый метод контрацепции. **При этом рекомендуется продолжать грудное вскармливание ребенка.**

**Для контрацепции и здоровья**

* Вам надо начать использовать другой метод контрацепции, если у Вас либо возобновились менструации, либо Вы больше не кормите исключительно грудью, либо Вашему ребенку исполнилось 6 месяцев
* Проконсультируйтесь со своим врачом прежде, чем начинать использовать другой метод контрацепции
* По возможности продолжайте грудное вскармливание ребенка.
* Если Вы или Ваш партнер подвержены риску заражения ЗППП, в т.ч. ВИЧ-инфекцией/СПИДом, Вам следует наряду с МЛА использовать презервативы.

**Что делать, если Вы не кормите исключительно (или почти исключительно) грудью или прекратили грудное вскармливание?**

* Вам необходимо иметь дома временный запас презервативов или другое средство контрацепции, чтобы начать его использовать, как только Вы прекратите исключительно (или почти исключительно) грудное вскармливание ребенка.
* Обратитесь к врачу, который поможет подобрать подходящий метод контрацепции и обучит правильно его использовать