



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Метод лактаційної аменореї

РАЗОМ ДО ЗДОРОВ'Я  **TOGETHER FOR HEALTH**

ПРОЕКТ ПОКРАЩЕННЯ ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї ТА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ
IMPROVING FAMILY PLANNING & REPRODUCTIVE HEALTH IN UKRAINE

Разом до Здоров'я фінансується Агенством США з Міжнародного Розвитку та впроваджується корпорацією Інститут Дослідництва та Тренінгів JSI у співробітництві з Академією Сприяння Освіті та Школою Громадського Здоров'я Гарвардського Університету

Метод Лактаційної Аменореї (МЛА) - метод контрацепції, який базується на тому факті, що жінка, яка використовує грудне вигодовування, набуває природного захисту від вагітності завдяки пригніченню овуляції.



Механізм дії МЛА: пригнічення процесу овуляції.

1. Після пологів у крові жінки накопичується велика кількість гормону пролактину, який стимулює утворення грудного молока та впливає на гормони, які зумовлюють фертильність жінки.
2. Протягом годування груддю у соску жінки зростає чутливість нервових закінчень і кожний акт смоктання грудей стимулює виділення пролактину.
3. **Через 3-4 години** після годування рівень пролактину у крові знижується, проте, якщо дитина ссе грудь часто, у крові утримується високий рівень пролактину, завдяки чому жінка запобігає овуляції.

Механізм дії МЛА (продовження)

4. Пролактин впливає на гіпофіз, до цього процесу додається дія фолікула, що стимулює вироблення фолікулостимулюючого гормону (ФСГ) та лютеїностимулюючого гормону (ЛСГ), внаслідок чого в крові у жінки зменшується вироблення естрогену.
5. Низький рівень естрогену, який утримується у крові жінки під час годування груддю, пригнічує визрівання фолікулів і таким чином стримує овуляцію.

Частота та тривалість грудного годування визначають довготривалість ановуляторного безпліддя внаслідок зменшення пульсуючого виділення гонадотропін-рилізинг-гормону (ГТРГ), що призводить до пригнічення секреції лютеогормону (ЛГ), необхідного для нормальної активності яєчника

Ефективність МЛА

МЛА є ефективним у 98% випадків, за умови, якщо його використання правильне та відповідає 3 вимогам.



Вимоги до використання МЛА:

- виключно грудне вигодовування за вимогою дитини вдень і вночі (перерва між годуваннями вдень **не більше 4 годин, вночі-не більше 6**);
- менструації після пологів **не відновились**;
- після пологів пройшло **не більше 6 місяців**.



Критерії для використання МЛА (додаткові пояснення):

1. Мати виключно або майже виключно годує дитину груддю.

Протягом **перших 6 місяців** мати годує дитину виключно груддю. Дитина не отримує регулярно ані води, рідини, додаткової їжі. Проводиться годування за вимогою двома грудьми.

У початковий період життя дитини її бажано годувати виключно груддю – **як мінімум 8 разів протягом 24 годин**, включаючи принаймні одне годування вночі без фіксованих інтервалів (перерва між годуваннями вдень **не більше 4 годин**, вночі-не більше 6).

Критерії для використання МЛА (додаткові пояснення):

2. *Після пологів у матері не відновились менструації.*

Відновлення менструацій після пологів є важливим показником відновлення фертильності жінки.

Протягом **перших 3-6 місяців** після пологів жінка, яка повністю або майже повністю годує дитину вдень та вночі (за вимогою), має небагато шансів завагітніти доки у неї не відновились менструації.

При відновленні менструації у **3-6 місяців** можливість завагітніти стає цілком реальною.

Критерії для використання МЛА (додаткові пояснення):

3. *Дитині менше, ніж 6 місяців.*

Надання додатково води, іншого пиття, а також їжі буде стимулювати механізми вироблення гормонів – саме це може спричинити відновлення овуляції та менструацій.

Переваги МЛА для матері

- Легкість у використанні.
- Можна починати негайно після пологів.
- Безкоштовно – не потребує зайвих витрат на поповнення контрацептиву.
- Не впливає на якість статевого життя.
- Не має побічних ефектів.
- Зменшує післяпологові кровотечі.
- Не суперечить існуючим культурним та релігійним традиціям.
- Не потребує медичного нагляду.

Переваги МЛА для дитини

- Має пасивну імунізуючу дію (передача захисних антитіл).
- Найкраще джерело живлення.
- Зменшує ймовірність зараження дитини через патогенні мікроорганізми, що містяться у воді або тваринному молоці, а також через кухонний посуд.

Недоліки МЛА

- Не може використовуватися жінками, що не годують грудьми.
- Жінці може бути важко дотримуватися відповідного алгоритму годування грудьми.
- Обмежена тривалість методу.
- Відсутність захисту від ІПСШ та ВІЛ/СНІДу.
- Не може використовуватись для новонароджених, які мають вроджені вади ротової порожнини, гіпотрофію, недоношеність, які знаходяться у відділеннях інтенсивної терапії, або мають порушення метаболізму, що утруднює засвоєння грудного молока.

Стани, які вимагають обережності

- Введення регулярного додаткового прикорму (замість грудного годування).
- Відновлення менструації.
- Дитина не ссе грудь часто (> 4 години між годуваннями протягом дня; > 6 годин вночі).
- Дитині 6 або більше місяців.

ДЯКУЄМО!

Ця презентація була розроблена завдяки щедрій підтримці американського народу з допомогою Агентства США з Міжнародного Розвитку.

Відповідальність за зміст цієї презентації несе Корпорація Інститут Дослідництва та Тренінгів JSI; інформація, яка відображена в цій презентації не завжди поділяє погляди Агентства США з Міжнародного Розвитку або уряду Сполучених Штатів.