

Powrót płodności po porodzie

Powrót płodności po porodzie jest procesem złożonym i nie do końca jasnym. Wiadomo, że kluczową rolę spełnia w nim hormon prolaktyna. Jej odkrycie w latach 70-tych XX wieku przyczyniło się do wyjaśnienia mechanizmów **fizjologicznej niepłodności laktacyjnej**. Prolaktyna jest wydzielana przez przysadkę pod wpływem bodźca jakim jest ssanie piersi, prowadzi to między innymi do opóźniania pierwszego jajczkowania po porodzie czyli powrotu płodności poprzez wpływ na oś sprzężeń zwrotnych pomiędzy podwzgórzem -przysadką –jajnikiem. Stwierdzono jednak, że mechanizm hamowania owulacji jest skomplikowany i nie istnieje prosta proporcjonalna zależność pomiędzy stężeniem prolaktyny w surowicy krwi i pierwszym jajczkowaniem. Na podstawie szeregu badań wyodrębniono czynniki przyspieszające i zwalniające powrót płodności po porodzie.

Tzw. „**zwalniacze**” **powrotu płodności** po porodzie oprócz indywidualnych, dziedzicznych uwarunkowań to **ze strony matki** to :

1. zachowanie zasad tzw. ekologicznego karmienia
2. karmienie na żądanie tzn. w dzień min. co 4 h a w nocy min. co 6 h co odpowiada 5-6 karmieniom na dobę
3. długość karmienia na dobę min. 100min
4. spanie wspólnie z dzieckiem i częsty bliski kontakt np. noszenie w chuście

ze strony dziecka to :

1. nie stosowanie smoczka
2. prawidłowy mechanizm ssania i przybór masy adekwatny do wieku

Tzw. „**przyspieszacze**” **powrotu płodności** po porodzie **ze strony matki** to :

1. Włączanie dodatkowych posiłków poza piersią (dokarmianie)
2. Powrót do pracy

ze strony dziecka:

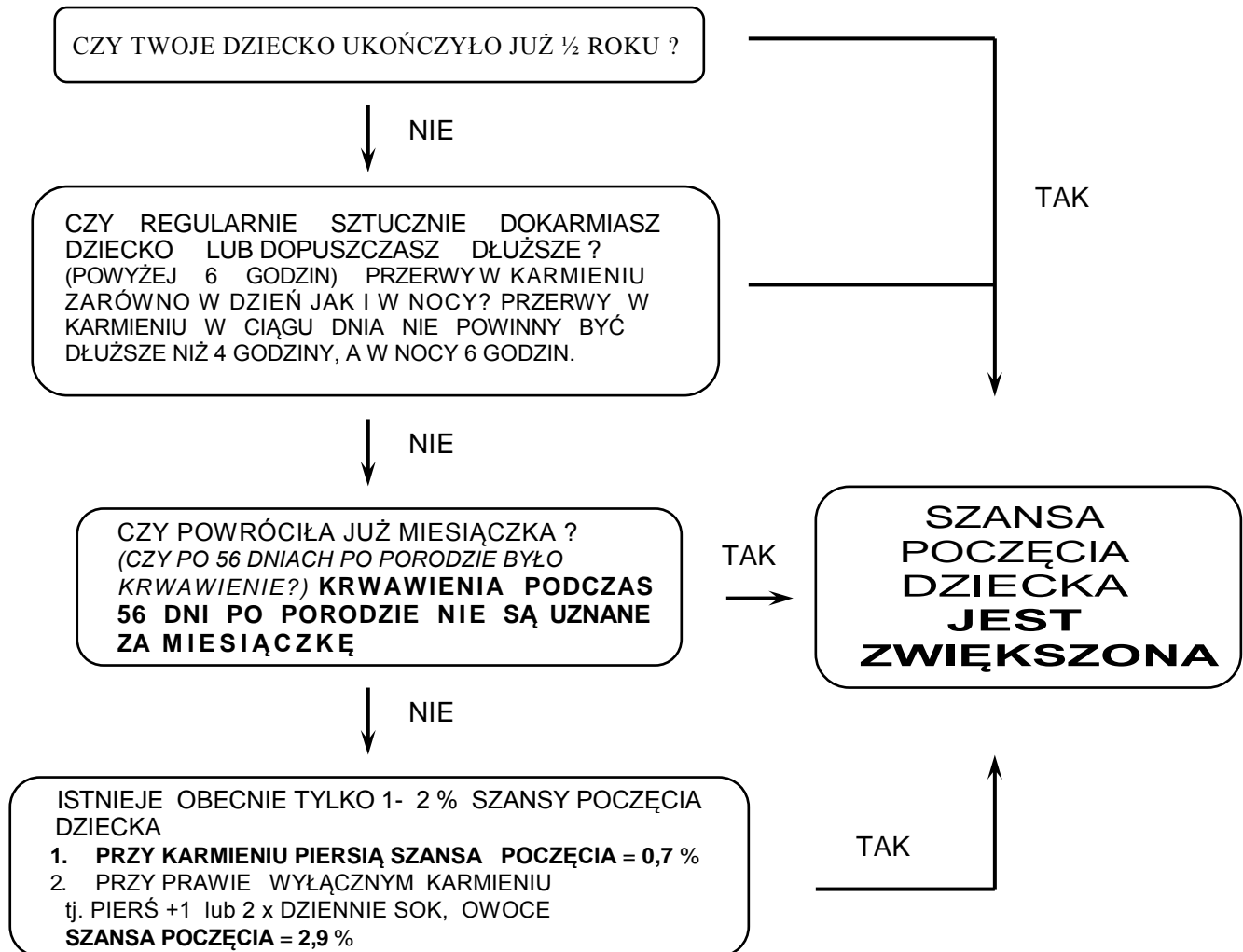
1. Smoczek
2. Oddzielne spanie
3. Długie przerwy nocne
4. Nieprawidłowy przyrost masy ciała

Wiadomo, że poprzednie doświadczenia z tempem powrotu płodności po przebytych porodach mogą być analogiczne w przewidywaniu powrotu płodności po obecnie przebytym porodzie . Z zastrzeżeniem, jeśli oba modele karmienia są do siebie podobne. Pierwsza miesiączka po porodzie może być poprzedzona owulacją w 3 % do 69% przypadków. Rozpiętość ta wiąże się z czasem wystąpienia pierwszej miesiączki po porodzie. **Im później wystąpi krwawienie tym częściej jest poprzedzone owulacją. Większość krwawień przed upływem 6 miesięcy nie jest poprzedzonych owulacją.**

Według badań prof. Rotzera, przy pełnym wyłącznym karmieniu piersią minimalna niepłodność poporodowa bezwzględna trwa do 12 tygodnia po porodzie(pierwsze 4 miesiące). Natomiast przy karmieniu mieszanym lub sztucznym powrót płodności po porodzie może mieć miejsce już w 4-5 tygodniu po porodzie. Dane powyższe mogą sugerować pewną nieprzewidywalność w zakresie powrotu płodności po porodzie. Z pomocą w jasnym zrozumieniu tych mechanizmów przychodzi opracowany na podstawie badań naukowych w wielu krajach świata tzw. **LAKTACYJNY BRAK MIESIĄCZKI** (ang. lactaton amenorrhea method LAM) jest to wstępna metoda planowania rodziny dla kobiet wyłącznie karmiących piersią do 6 miesiąca życia

dziecka. Wiele kobiet na świecie mimo różnic etnicznych, kulturowych, światopoglądowych i religijnych aprobuje LAM dzięki jej naturalności, wygodzie stosowania a nawet korzyściom finansowym. LAM poprzez zalecenie wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze 6 miesięcy sprzyja zdrowiu matki i jej dziecka. Ponadto powinien być zalecany w okresie karmienia piersią, jako pierwszy z wyboru, ekologiczny, skuteczny i bezpieczny model planowania rodziny . Na czym obie metody polegają i jak ich zastosowanie przekłada się w praktyce?

OTO ALGORYTM PRZEDSTAWIAJĄCY ZALECENIA DLA MATKI KARMIĄCEJ



Jeśli którakolwiek z odpowiedzi brzmi **TAK**, a nie planuje się poczęcia w najbliższym czasie to należy zastosować inne metody naturalnego planowania rodziny i kontynuować karmienie dla dobra dziecka.

Metody rozpoznawania płodności opierają się na obserwacji mowy ciała , w tym przypadku oznak powracającej płodności. Zaleca się rozpoczęcie obserwacji wykładników płodności już od ok. 5-6 tygodnia połogu tj. po ustaniu połogowych odchodów. Opracowano szereg metod wielowskaźnikowych dla tego szczególnego okresu życia kobiety

LAM	METODA WIELOWSKAŹNIKOWA
<p>Metoda wprowadzająca Dotyczy z reguły pierwszych 6 miesięcy po porodzie, do czasu spełnienia 3 zasad LAM Prosta w stosowaniu</p> <p>Wymaga karmienia piersią na żądanie Bez ograniczeń co do współżycia</p>	<p>Metoda uniwersalna Dostosowana do użytku ciągłego</p> <p>Oparta na obserwacji wskaźników powracającej płodności Bez związku z karmieniem piersią Współżycie tylko w okresach nieplodnych w celu odłożenia poczęcia</p>