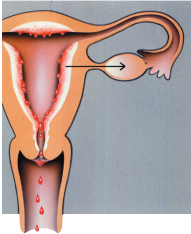


En el puerperio las hormonas están alteradas. Es normal que el periodo tarde en regresar.

# La primera regla tras el parto



Cada mes, el ovario madura un óvulo y lo libera hacia las trompas y el útero (ovulación). Por otro lado, sube el nivel de estrógenos que hacen crecer dentro del útero una mucosa que se llama endometrio. Tras la ovulación, el ovario empieza a segregar otra hormona llamada progesterona con el objetivo de preparar al endometrio para recibir al embrión si hay embarazo. Si este no se produce, la secreción se agota a los 14 días y el endometrio, engrosado y acolchado, se va desprendiendo poco a poco en forma de un sangrado, que es lo que llamamos la regla.

**E**l posparto es una etapa de transición, en que el cuerpo de la mujer va poco a poco recuperando su forma y sus funciones, pero las hormonas están todavía muy alteradas y puede pasar tiempo hasta que el ciclo menstrual se normalice. Las hormonas que mantenían el embarazo desaparecen o bajan de nivel y si la mujer da el pecho, entra en un estado temporal en el que los estrógenos y la progesterona se mantienen en niveles bajos y la prolactina (hormona de la lactancia) permanece elevada, lo que inhibe la ovulación.

Durante los meses en que la lactancia es exclusiva (se aconseja que hasta los seis meses el bebé tome sólo leche materna), lo habitual es que la regla no aparezca, ya que los niveles altos de prolactina frenan a nivel del cerebro a las hormonas que pondrían en marcha el ciclo menstrual. A partir de la introducción de otros alimentos, que debe ser paulatina, como el bebé mama menos se produce menos prolactina, y se van elevando los niveles de las otras hormonas (estrógenos, progesterona...) hasta que son suficientes para producir la menstruación. Cuantas más tomas hace el bebé, más suele tardar en volver la regla. Si se da pecho en exclusiva hasta los seis meses, la menstruación suele regresar hacia los ocho meses, aunque puede retrasarse más si el pequeño aún toma bastante leche materna. Cuando el destete se ini-

cia antes, los ciclos normales se recuperan antes.

Si la madre no da el pecho, la regla aparece a partir de los dos meses tras el parto.

Un uno-dos por ciento de las mujeres tienen la menstruación aunque alimenten a su bebé sólo con el pecho, sobre todo si el niño no mama de noche.

## Al principio los ciclos son más irregulares

En los primeros ciclos hay suficientes estrógenos como para que crezca el endometrio, pero no como para ovular. Las reglas pueden ser irregulares y diferentes a lo que se está acostumbrada: más o menos abundantes, más cortas o más largas, o con un sangrado escasísimo, pero persistente los días de antes o después. Todo ello entra dentro de lo normal, y al cabo de unos meses el ciclo regular retorna y es similar al que se tenía antes, aun-

que algunas mujeres tienen reglas más abundantes (porque el tamaño de su útero ha aumentado un poco) y a veces más cortas.

## ¿Duele igual que antes?

Si la mujer tenía reglas dolorosas, las molestias suelen desaparecer o disminuir mucho tras el parto (el cuello del útero está más abierto), incluso en caso de cesárea, porque influyen también otros factores hormonales. Si el dolor estaba causado por una endometriosis (el tejido del endometrio crece fuera de útero), el efecto curativo de la progesterona, que se ha producido en grandes cantidades en la placenta, con frecuencia hace desaparecer el dolor. La oportunidad que supone la gestación y la lactancia para que la mujer se conecte más con su cuerpo a nivel instintivo y emocional también parece influir en la vivencia de la menstruación.

## ¿Se pueden usar tampones?

Tras el parto, o tras un aborto no es aconsejable usarlos hasta que se deja de sangrar totalmente, que es cuando el útero queda vacío y el cuello se cierra, desapareciendo el



Foto: Brütner. Dibujo: Kholmeier

riesgo de infección. Después de un periodo sin sangrado, cuando vuelve la regla se pueden utilizar sin problemas, siguiendo las instrucciones higiénicas de uso.

### ¿Hay que suprimir la lactancia durante la regla?

En absoluto. La presencia de la regla no altera la cantidad de leche, ni cambia su composición, ni su sabor, como dicen algunos mitos de torno a la lactancia. Lo que sí puede ocurrir es que la mujer se encuentre más cansada o psicológicamente alterada en los días de la regla o en los anteriores y el propio estrés reduzca un poco la cantidad de leche. Pero el bebé compensa cualquier disminución temporal de la cantidad (por estrés, trabajo...)

haciendo tomas más frecuentes o largas, de forma que la producción se recupera en pocos días.

### ¿Es posible el embarazo sin menstruación?

Aunque las primeras reglas no suelen ir precedidas de una ovulación, a veces ocurre y la mujer podría quedarse embarazada si tiene una relación en ese momento. La actividad de los ovarios puede reanudarse en cualquier momento, incluso si se está lactando. La prevención del embarazo debe empezar con el primer coito.

### ¿Qué ocurre después de un aborto?

El útero se queda vacío por dentro y se produce un sangrado que disminuye poco

## Lactancia, anemia y osteoporosis

La lactancia supone un ahorro de hierro para el cuerpo, pues la cantidad que se pierde con la regla es mayor que la que pasa a la leche materna. Dar el pecho es, por lo tanto, un buen método para prevenir la anemia. Es falso que por dar el pecho y estar muchos meses sin menstruar haya más riesgo de osteoporosis. De hecho, las madres que dan el pecho varios meses tienen menor riesgo de fracturas de cadera en la vejez. La densidad del hueso, que baja en el embarazo, vuelve a su nivel a los seis meses del parto, e incluso consigue más mineralización ósea que antes en caso de seguir con la lactancia.

a poco, desapareciendo en unos días. En la mayoría de los casos las hormonas empiezan a funcionar de inmediato provocando una ovulación a las dos o tres semanas y una menstruación al mes aproximadamente. Suele ser una regla normal, a veces más abundante. No es aconsejable mantener relaciones sexuales con penetración mientras dura el sangrado,

y después se aconseja utilizar un preservativo o evitar el coito para no quedar embarazada ya en ese primer ciclo. Es mejor esperar a que pase al menos esa primera menstruación para volver a intentarlo, así la mujer se recuperará mejor física y psicológicamente.

**Dra Pilar de la Cueva** ●  
Ginecóloga del Hospital Reina Sofía de Tudela (Navarra).