

Contraception after you have had a baby

出産をご経験になった方々のための避妊法

Japanese

September 2018

計画外の妊娠をお望みでない方は、効果的な避妊法を用いることで妊娠の確率を抑えることができます。避妊には様々な方法がありますが、中には産後に行えるものもあります。ご自身に最も適した避妊法を知るには、それぞれの方法について理解することが大切です。

- 避妊法の種類
- それぞれの避妊法のしくみ
- 計画外の妊娠を回避できる信頼性
- 開始できる時期
- 長所と短所
- 授乳中の使用に適しているかどうか

授乳中に適した避妊法のオプション

赤ちゃんに母乳を与えることは、それ自体が効果的な避妊法となる場合があります。授乳による避妊をお考えの方は、医師または看護師にご相談ください。以下の条件を満たした場合に限り、授乳には98%避妊の効果があります。

- 出産以降、まだ生理が始まっていない場合。 **加えて**
- 赤ちゃんが6か月未満の場合。 **加えて**
- 母乳のみを与えていること。すなわち、赤ちゃんには母乳以外の栄養が与えられていない場合。

以下の場合、妊娠をご希望でない方は他の避妊法を用いる必要があります。

- 生理が始まった場合、**または**
- 赤ちゃんに母乳以外の栄養を与え始めた場合。

授乳中は、以下の避妊法も安全に利用することができます。

避妊用インプラント

避妊用インプラント (ImplanonNXT®) は出産後すぐに挿入することができます。避妊用インプラントには、99.9%を超える避妊効果があります。

子宮内避妊器具 (IUD)

銅付加IUDまたはホルモン付加IUD (Mirena®) の使用には、少なくとも出産から4週間待つ必要があります。IUDは挿入後直ちに作用し、99.2%~99.8%の避妊効果を発揮します。万一副作用があった場合や再び妊娠を希望する場合は、通常どちらのタイプのIUDも医師が簡単に取り外すことができます。

避妊薬注射

避妊薬 (デポプロベラ) の注射は、出産後からすぐ行うことができます。授乳を通して赤ちゃんに伝わるのはごく微量で、また母乳の量に影響を及ぼすこともありません。避妊薬注射には、94%~99.8%の避妊効果があります。

ミニピル (プロゲステロンのみを含むピル)

ミニピルは産後から直ちに使用でき、91%～99.7%の避妊効果があります。

コンドーム

産後に再び性行為を開始する際は、男性用または女性用のコンドームを使用して妊娠の確率を抑えることができます。コンドームは、その高い避妊効果に加えて、性感染症 (STI) に対して最も高い予防効果を備えています。コンドームには79%～82%の避妊効果があります。女性用コンドームは、インターネットを通してFamily Planning NSWより購入することができます。

ペッサリー

ペッサリーは、産後6週間以降に使用できます。正しいサイズのペッサリーを装着するため、出産から6週間後に病院等で子宮口の大きさを確認する必要があります。ペッサリーには88%～96%の避妊効果があります。

自然受胎調節法

自然受胎調節法は、月経周期中に起こる身体の変化を観察する避妊法です。この方法には最高99%に上る避妊効果がありますが、やり方によっては76%程度しか効果が期待できない場合もあります。このため、自然受胎調節法を利用する場合は、同法の専門家に助言を求める必要があります。場合によっては、異なる複数の方法を同時に行うよう勧められることもあります。自然受胎調節法は、授乳中の方には適していない場合があります。また自然受胎調節法は、逆に妊娠を計画する際にも利用することができます。

不妊手術

不妊手術は外科手術による永久的な避妊法で、99%以上の避妊効果があります。女性の場合は卵管結紮または卵管閉塞より選択でき、男性には精管切除術が用いられます。卵管閉塞および卵管結紮は出産から最低3か月後以降に行うべきとされていますが、多くの医師はさらにもう少し期間を置くよう勧められています。赤ちゃんの世話には大きなストレスが伴う場合があるため、こうした永久的な影響をもたらす決定は、落ち着いてから慎重に行うよう勧められています。

緊急避妊薬

適切な避妊措置を講じないで性交を行ったものの、当面の妊娠を望まない場合は、緊急避妊薬を利用することができます。緊急避妊薬には現在LNG (レボノルゲストレル) が推奨されています。母乳中に移行するLNGの成分はごくわずかで、授乳中でも安全に使用することができます。

避妊措置を講じないで性交を行った場合はできるだけ早く、120時間 (5日) 以内に緊急避妊薬を用いる必要があります。緊急避妊薬には最高85%の避妊効果がありますが、その有効性は服用のタイミングにより異なります。緊急避妊薬は薬局で購入でき、医師による処方箋は必要ありません。

授乳初期には適していない避妊法のオプション

以下の避妊法は、赤ちゃんが最低6か月齢になるまでは適していません。これらの方法にはエストロゲンが含まれています。ただし、赤ちゃんが6週齢以上で、少なくとも栄養の半分以上を人工乳で補給している場合は、以下の避妊法を検討することもできます。

- 混合型経口避妊薬 (ピル)
- 避妊リング (NuvaRing®)

授乳されていない方々に適した避妊法のオプション

母乳を授乳されていない方は、あらゆる種類の避妊法をお選びいただけます。ピルまたは避妊リングの場合は、産後3週間から6週間以降に使用を開始することができます。避妊薬注射は、産後すぐにご利用いただけます。その他すべての避妊法については、授乳されている方もされていない方も同じ開始時期が適用されます。

避妊をお考えの方は、医師または看護師までご相談ください。最も適した避妊法の決定についてお手伝いいたします。

英語に不安がある場合はどうすればいいですか？

ご希望の方には、会話の際に通訳を手配することができます。英語でのコミュニケーションに不安をお持ちの場合はご家族またはお友だちに立ち会ってもらうこともできますが、医療に関する会話はすべて資格を有した通訳を介して行うようお勧めします。通訳サービスは無料でご利用いただけます。また通訳者は、会話の内容について守秘義務を順守します。(Tel: 131 450)

さらに詳しい情報またはサポートをご希望の方はFamily Planning NSWまでご連絡ください

- ウェブサイト: www.fpnsw.org.au
- Tel: 1300 658 886

出典

©Family Planning Victoria - 本資料は、Family Planning Victoriaの許可の下、Royal Hospital for Womenのために翻訳されています。

最寄りの病院の連絡先

担当者氏名:

電話番号: