

Contraception after you have had a baby

Contraceção depois de ter tido um bebê

Portuguese

September 2018

Você pode ajudar a evitar uma gravidez não planejada usando um método contraceptivo eficaz. Existem diferentes métodos contraceptivos. Alguns métodos contraceptivos podem ser usados após ter seu bebê. Ao decidir qual método é o mais adequado a você, é importante saber:

- o que é cada método
- como ele funciona
- o quão confiável ele é para evitar uma gravidez indesejável
- quando você pode começar a usá-lo
- as vantagens e desvantagens
- o método pode ser usado enquanto estiver amamentando?

Opções recomendadas se você estiver amamentando

A amamentação pode ser um método contraceptivo. Converse com seu médico ou enfermeiro, caso queira usar a amamentação como método contraceptivo. A amamentação tem uma eficácia de 98% para evitar uma gravidez, mas somente se:

- você não ficou menstruada nenhuma vez desde que seu bebê nasceu e
- seu bebê tem menos de seis meses de idade e
- você está amamentando no peito apenas. Isto significa que seu bebê não está recebendo nenhum outro tipo de comida ou bebida.

Se não quiser engravidar, você deverá usar um outro método contraceptivo quando:

- sua menstruação voltar ou
- você começar a dar outros tipos de comida ou bebida ao seu filho.

Enquanto estiver amamentando, os seguintes métodos podem ser usados com segurança:

O implante contraceptivo

O implante contraceptivo (ImplanonNXT[®]) pode ser inserido imediatamente após você ter tido seu bebê. O implante contraceptivo tem uma eficácia de mais de 99% para evitar uma gravidez.

Dispositivos intrauterinos

Você precisará esperar no mínimo quatro semanas depois que seu filho nascer para inserir o dispositivo intrauterino de cobre (DIU) ou o DIU hormonal (Mirena[®]). Eles começam a fazer efeito rapidamente e têm uma eficácia de 99,2 a 99,8% para evitar uma gravidez. Geralmente os dois tipos são fáceis de remover, por um médico, caso esteja tendo algum problema ou queira ter outro bebê.

A injeção contraceptiva

A injeção contraceptiva (Depo Provera) pode começar a ser dada imediatamente após ter seu bebê. Apenas uma pequena quantidade da dose passa para seu bebê durante a amamentação, e não afeta a quantidade de leite que você produz. A injeção contraceptiva tem uma eficácia de 94% a 99.8% para evitar uma gravidez.

A minipílula (Progesterone Only Pill)

Você pode começar a tomar a minipílula imediatamente após ter seu bebê. A minipílula tem uma eficácia de 91% a 99.7% para evitar uma gravidez.

Preservativos (camisinhas)

Os preservativos masculinos e femininos podem ser usados assim que você voltar a ter relações sexuais. Os preservativos ajudam a evitar a gravidez e oferecem a melhor proteção disponível contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs). Eles têm uma eficácia de 79% a 82% para evitar uma gravidez. Os preservativos femininos podem ser adquiridos online ou através do Family Planning NSW.

O diafragma

O diafragma pode ser usado seis semanas após seu filho nascer. O tamanho deverá ser verificado seis semanas após seu bebê nascer. Eles têm uma eficácia de 88% a 96% para evitar uma gravidez.

Planejamento familiar natural

O planejamento familiar natural monitora as mudanças físicas que acontecem durante seu ciclo menstrual. Ele pode ter uma eficácia de até 99%, mas pode ser de até 76% apenas, dependendo de se você o usa corretamente e do método escolhido. Você precisa procurar o aconselhamento de um especialista em planejamento familiar natural. O especialista pode recomendar que seja usado mais de um método ao mesmo tempo. O planejamento familiar natural pode ser difícil de usar enquanto estiver amamentando. O planejamento familiar natural também pode ser usado para ajudá-la a engravidar.

Esterilização

A esterilização é um método cirúrgico permanente de contracepção, que tem uma eficácia de mais de 99% para evitar uma gravidez. As mulheres podem escolher entre fazer uma ligadura/laqueadura de trompas ou uma oclusão tubária. Os homens podem fazer uma vasectomia. A oclusão tubária e a ligadura/laqueadura de trompas são melhor realizadas depois de, no mínimo, três meses após você ter seu bebê. No entanto, talvez seja recomendado que você espere um pouco mais. Cuidar de um bebê novinho pode ser estressante e talvez não seja o melhor momento para se tomar uma decisão permanente.

Contracepção de emergência

Se você tiver relações sexuais desprotegidas e não quiser engravidar, deve usar a contracepção de emergência. A contracepção de emergência LNG (Levonorgestrel) é o método preferido, e é seguro usá-lo enquanto estiver amamentando. Apenas uma pequena quantidade de LNG irá entrar em seu leite materno.

Depois de ter uma relação sexual desprotegida, é melhor tomar a pílula contraceptiva de emergência o mais rápido possível, isto é, dentro de 120 horas (cinco dias). A contracepção de emergência pode ter uma eficácia de até 85% para evitar uma gravidez. A eficácia vai depender da rapidez com que você vai tomar o contraceptivo. Você pode comprar contraceptivos de emergência na farmácia, sem receita médica.

Opções que não são recomendadas no começo da amamentação

Os métodos contraceptivos seguintes não são recomendados até que seu filho tenha, no mínimo, seis meses de idade. Estes métodos contêm estrogênio. No entanto, você pode considerar seu uso se seu bebê tiver, no mínimo, seis semanas de idade e estiver sendo alimentado com pelo menos meia mamadeira.

- A pílula combinada (the Pill)
- O anel vaginal (NuvaRing®)

Opções recomendadas se você não estiver amamentando

Se você não estiver amamentando, pode escolher qualquer tipo de contracepção. Você pode começar com a Pílula ou o anel vaginal de três a seis semanas após ter tido seu bebê. A injeção contraceptiva pode ser usada logo após seu bebê nascer. Para todos os outros métodos, o momento de começar é o mesmo para as mulheres que estão amamentando e as que não estão.

Você pode conversar com seu médico ou enfermeiro sobre contracepção. Eles irão ajudá-la a tomar a melhor decisão para as suas necessidades.

E se eu precisar de ajuda para falar inglês?

Intérpretes profissionais estão disponíveis, caso precise de ajuda para entender ou falar inglês. Você pode ter um parente ou amigo presente, mas toda a comunicação sobre seus cuidados deve ser feita através de um intérprete profissional. Os serviços de intérpretes são gratuitos e confidenciais. Telefone 131 450.

Se precisar de mais ajuda, por favor, entre em contato com o Planejamento Familiar de NSW (Family Planning NSW)

- Visite www.fpnsw.org.au
- Telefone 1300 658 886

Referências

Family Planning Victoria – Este folheto foi traduzido com permissão do Family Planning Victoria para o Royal Hospital for Women.

Contato local

Nome da pessoa:

Número para contato: