

Вы можете помочь предотвратить незапланированную беременность, используя противозачаточные средства. Существуют разнообразные противозачаточные средства. Вы можете использовать некоторые противозачаточные средства после рождения ребенка. Принимая решение о том, какой метод/средство лучше для вас, важно знать:

- что представляет собой каждый метод
- как он работает
- насколько хорошо он помогает предотвратить незапланированную беременность
- когда вы можете начать использовать его
- преимущества и недостатки
- можно ли использовать этот метод во время грудного вскармливания

Рекомендуемые варианты, если вы кормите грудью:

Грудное вскармливание может быть противозачаточным методом/средством. Поговорите со своим врачом или медсестрой, если вы хотите использовать грудное вскармливание в качестве противозачаточного метода. Этот метод не работает, если вы используете молокоотсос. Грудное вскармливание на 98% эффективно предотвращает беременность, если

- у вас не было менструаций после родов **и**
- вашему ребенку меньше шести месяцев **и**
- вы кормите только грудью. Это означает, что вы не даете ребенку никакой смеси, другой еды или питья **и**
- вы регулярно кормите грудью. Это означает, по крайней мере, один раз каждые 4 часа днем и один раз каждые 6 часов ночью.

Если вы не хотите забеременеть, вам нужно будет использовать другой противозачаточный метод, когда:

- у вас начались месячные **или**
- вы начинаете давать ребенку другую еду или питье.

При грудном вскармливании можно безопасно использовать следующие методы:

Противозачаточный имплантат

Вы можете вставить противозачаточный имплантат (ImplanonNXT®) сразу после рождения ребенка. Противозачаточный имплантат более чем на 99,9% эффективен в предотвращении беременности.

Внутриматочные спирали (IUD)

Вам нужно будет подождать не менее четырех недель после рождения ребенка, чтобы установить медную IUD (ВМС) или гормональную IUD (ВМС) (Miren® или Kyleena®). Они начинают действовать быстро и они эффективны в предотвращении беременности на 99,2–99,8%. Если у вас возникли проблемы или вы хотите завести еще одного ребенка, оба типа IUD (ВМС) могут быть легко удалены врачом.

Противозачаточные инъекции

Вы можете начать введение противозачаточных инъекций (Depo Provera) сразу после рождения ребенка. Только очень небольшое количество дозы передается вашему ребенку через грудное вскармливание, причем это не влияет на количество вырабатываемого молока. Эффективность противозачаточных инъекций в предотвращении беременности составляет от 94% до 99,8%.

Progesterone Only Pill (Таблетки, содержащие только прогестерон) (POP или «минитаблетки»)

Вы можете начать принимать минитаблетки сразу после рождения ребенка. Минитаблетки эффективны в предотвращении беременности на 91-99,7%.

Презервативы

Вы можете использовать мужские и женские презервативы, как только снова начнете заниматься сексом. Презервативы помогают предотвратить беременность и обеспечивают наилучшую доступную защиту от инфекций, передающихся половым путем (STIs). Они на 79-82% эффективны в предотвращении беременности. Женские презервативы можно купить в Интернете или в Family Planning NSW (Службе планирования семьи штата НЮУ).

Диафрагма

Вы можете использовать диафрагму одного размера (Caya®) через шесть недель после рождения ребенка. Эффективность предотвращения беременности составляет от 88% до 96%.

Естественное планирование семьи

Естественное планирование семьи отслеживает физические изменения, происходящие во время менструального цикла. Показатель эффективности может подниматься до 99%, но и опускаться до 76% - в зависимости от того, насколько хорошо вы это используете и какой метод выберете. Вам нужно поговорить со специалистом по естественному планированию семьи. Специалист может порекомендовать использовать более одного метода одновременно. Естественное планирование семьи может быть затруднено при грудном вскармливании. Естественное планирование семьи также может помочь вам забеременеть.

Стерилизация

Стерилизация — это постоянный хирургический противозачаточный метод, который более чем на 99% эффективен в предотвращении беременности. Женщины могут выбрать перевязку маточных труб или окклюзию маточных труб. Мужчинам можно делать вазэктомию. Окклюзию маточных труб и перевязку маточных труб лучше всего проводить по крайней мере через три месяца после рождения ребенка. Однако может быть рекомендовано подождать еще немного. Уход за маленьким ребенком может быть стрессовым, и это может быть не лучшее время для принятия окончательного решения.

Экстренная контрацепция

Если у вас был незащищенный секс и вы не хотите забеременеть, вам следует использовать экстренную контрацепцию начиная с 3 недель после родов. Таблетки экстренной контрацепции Levonorgestrel (LNG) являются предпочтительным методом при грудном вскармливании, поскольку лишь очень небольшое количество LNG попадает в грудное молоко. Грудное вскармливание не рекомендуется в течение одной недели после принятия таблетки экстренной контрацепции Ulipristal Acetate (UPA). В некоторых ситуациях в качестве экстренной контрацепции может использоваться медная IUD (ВМС).

После незащищенного секса следует как можно скорее принять таблетку экстренной контрацепции. Это означает - в течение 72 часов (трех дней) для экстренной контрацепции LNG или в течение 120 часов (пяти дней) для экстренной контрацепции UPA. Экстренная контрацепция может быть до 85% эффективна в предотвращении беременности. Эффективность будет зависеть от того, как скоро вы реализуете экстренную контрацепцию. Таблетку экстренной контрацепции можно купить в аптеке без рецепта врача.

Варианты, которые не рекомендуются при раннем грудном вскармливании

Следующие противозачаточные средства не рекомендуются, пока вашему ребенку не исполнится по крайней мере шесть недель, и их можно использовать только после разговора с врачом. Эти средства содержат эстроген.

- Комбинированная таблетка ('the pill')
- Вагинальное кольцо (NuvaRing®)

Рекомендуемые варианты, если вы не кормите грудью

Если вам нужна помощь в понимании или разговоре поанглийски, то для этого существуют профессиональные устные переводчики. Услуги устного переводчика бесплатны и конфиденциальны. Если вам нужен устный переводчик, обратитесь к персоналу или звоните в Службу письменного и устного перевода (TIS) по тел. 131 450.

Вы можете поговорить со своим врачом или медсестрой о контрацепции. Они помогут вам принять лучшее решение для ваших нужд.

Что делать, если мне нужна помощь в разговоре поанглийски?

Если вам нужна помощь в понимании или разговоре поанглийски, то для этого существуют профессиональные устные переводчики. Услуги устного переводчика бесплатны и конфиденциальны. Если вам нужен устный переводчик, обратитесь к персоналу или звоните в Службу письменного и устного перевода (TIS) по тел. 131 450.

©Family Planning Victoria

Для получения дополнительной информации: Family Planning NSW

Тел. 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

Этот ресурс был переведен с разрешения Family Planning Victoria (Службы планирования семьи штата НЮУ) для Royal Hospital for Women (Королевской больницы для женщин).

Local Contact (Местный контакт)

Person's name (Имя, фамилия):

Contact number (Телефон):
