

Запобігти незапланованій вагітності можна за допомогою ефективної контрацепції. Існують різні методи контрацепції. Ви можете використовувати деякі з них після народження дитини. Приймаючи рішення про те, який метод буде для вас найліпшим, важливо знати:

- що являє собою кожний метод
- як він працює
- наскільки він ефективний у запобіганні небажаній вагітності
- коли можна розпочати ним користуватися
- його переваги та недоліки
- чи можна користуватися цим методом під час годування груддю

Рекомендовані варіанти, якщо ви годуєте груддю

Грудне вигодовування може бути методом контрацепції. Порадьтеся зі своїм лікарем або медсестрою, якщо ви хочете використовувати грудне вигодовування як метод контрацепції. Цей метод не працює, якщо ви використовуєте молоковідсмоктувач. Грудне вигодовування на 98% ефективно для запобігання вагітності, якщо:

- у вас не було менструації з моменту народження дитини **та**
- вашій дитині менше шести місяців **і**
- ви годуєте дитину лише груддю. Це означає, що ви не даєте своїй дитині суміші, іншу їжу чи напої, **та**
- ви регулярно годуєте груддю, тобто щонайменше один раз на 4 години вдень і один раз на 6 годин вночі.

Якщо ви не хочете завагітніти, вам потрібно буде використовувати інший метод контрацепції, якщо:

- у вас почалася менструація або
- ви починаєте давати дитині іншу їжу чи напої.

При грудному вигодовуванні можна безпечно використовувати такі методи:

Контрацептивний імплантат

Ви можете поставити контрацептивний імплантат (ImplanonNXT®) одразу після народження дитини. Ефективність контрацептивного імплантату для запобігання вагітності перевищує 99,9%.

Внутрішньоматкові спіралі (IUD)

Вам потрібно буде почекати принаймні чотири тижні після народження дитини, щоб поставити мідну або гормональну ВМС (Mirena® або Kyleena®). Вони швидко починають діяти та ефективні у запобіганні вагітності на 99,2–99,8%. Якщо у вас виникли проблеми або ви хочете народити ще одну дитину, лікар може легко видалити обидва типи ВМС.

Контрацептивна ін'єкція

Ви можете зробити контрацептивну ін'єкцією (Depo Provera) одразу після народження дитини. Вашій дитині під час грудного вигодовування передається лише дуже невелика кількість лікарського засобу, яка не впливає на кількість вашого молока. Ефективність контрацептивної ін'єкції для запобігання вагітності становить від 94% до 99,8%.

Progesterone Only Pill (POP або «мініпілл»)

Ви можете почати приймати мініпілл відразу після народження дитини. Ефективність цього засобу для запобігання вагітності становить від 91% до 99,7%.

Презервативи

Ви можете використовувати чоловічі та жіночі презервативи, як тільки ви повернетесь до статевого життя. Презервативи допомагають запобігти вагітності та забезпечують найкращий захист від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Вони на 79-82% ефективні для запобігання вагітності. Ви можете придбати жіночі презервативи онлайн або в Family Planning NSW.

Діафрагма

Ви можете використовувати діафрагму єдиного розміру (Caya®) через шість тижнів після народження дитини. Її ефективність у запобіганні вагітності становить від 88% до 96%.

Природне планування сім'ї

Природне планування сім'ї передбачає відстеження фізичних змін, які відбуваються під час менструального циклу. Ефективність може досягати 99%, а також знижуватися до 76% залежно від того, наскільки добре ви це робите, і який метод обираєте. Вам потрібно поговорити зі спеціалістом з природного планування сім'ї. Спеціаліст може порекомендувати використовувати кілька методів одночасно. Природне планування сім'ї може бути не найкращим варіантом під час грудного вигодовування. Природне планування сім'ї також може допомогти вам завагітніти.

Стерилізація

Стерилізація - це хірургічний метод постійної контрацепції, який більш ніж на 99% ефективний для запобігання вагітності. Жінки можуть обрати перев'язування або оклюзію маткових труб. Чоловікам можна робити вазектомію. Оклюзію та перев'язування маткових труб найкраще робити принаймні через три місяці після народження дитини. Однак лікар може порекомендувати трохи почекати. Догляд за маленькою дитиною може бути значним навантаженням, тому це може бути не найкращий час для прийняття остаточного рішення.

Ургентна контрацепція

Якщо у вас був незахищений статевий акт, і ви не хочете завагітніти, вам слід скористатися ургентною контрацепцією через 3 тижні після народження дитини. Таблетки Левоноргестрел (LNG) для ургентної контрацепції – це найкращий метод під час годування груддю, оскільки лише дуже невелика кількість LNG потрапляє у грудне молоко. Не рекомендується годувати груддю протягом одного тижня після прийому таблеток ургентної контрацепції уліпрісталу ацетат (UPA). У деяких ситуаціях мідна внутрішньоматкова спіраль може бути використана як ургентна контрацепція.

Після незахищеного статевого акту необхідно якомога швидше прийняти таблетки ургентної контрацепції. Це означає протягом 72 годин (трьох днів) для ургентної контрацепції за допомогою LNG або протягом 120 годин (п'яти днів) для екстреної контрацепції за допомогою UPA. Ефективність ургентної контрацепції для запобігання вагітності може досягати 85%. Ефективність буде залежати від того, як швидко ви приймете лікарський засіб. Таблетки ургентної контрацепції можна придбати в аптеці без рецепта лікаря.

Варіанти, які не рекомендуються на перших етапах вигодовування груддю

Наведені нижче методи контрацепції не рекомендуються, доки вашій дитині не виповниться принаймні шість тижнів, і можуть застосовуватися лише після консультації з лікарем. Ці засоби містять естроген.

- комбіновані контрацептиви
- вагінальне кільце (NuvaRing®)

Рекомендовані варіанти, якщо ви не годуєте груддю

Якщо ви не годуєте груддю, ви можете вибрати будь-який вид контрацепції. Ви можете почати приймати таблетки або використовувати вагінальне кільце через три-шість тижнів після народження дитини. Контрацептивну ін'єкцію та імплантацію можна зробити одразу після народження дитини. Для всіх інших методів, час початку однаковий для жінок, які годують і не годують груддю.

Ви можете проконсультуватися зі своїм лікарем або медсестрою щодо контрацепції. Вони допоможуть вам прийняти найкраще рішення з огляду на ваші потреби.

Що робити, якщо мені знадобиться допомога під час спілкування англійською мовою?

Ви можете скористатися послугами професійних перекладачів, якщо вам потрібна допомога в процесі спілкування англійською мовою. Послуги перекладача безкоштовні та конфіденційні. Якщо вам потрібен перекладач, зверніться до персоналу або зателефонуйте до Служби перекладу (TIS) за номером 131 450

©Family Planning Victoria

Додаткова інформація: Family Planning NSW

Тел.: 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

Цей ресурс був перекладений з дозволу Family Planning Victoria при Royal Hospital for Women.

Local Contact (Контактна особа)

Person's name (Ім'я):

Contact number (Тел.):
