

Polish



Antykoncepcja po urodzeniu dziecka

Pomoc w wyborze odpowiedniej metody antykoncepcji



Dlaczego jest to ważne?

Antykoncepcja to prawdopodobnie ostatnia rzecz, o której myślisz, gdy jesteś w ciąży, ale warto się nad nią dobrze zastanowić już teraz, kiedy masz na to czas, ponieważ możesz ponownie zajść w ciążę już 3 tygodnie po urodzeniu dziecka, nawet jeśli karmisz piersią.

Badania dowodzą, że znacznie bezpieczniej i zdrowiej – zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego kolejnego dziecka – jest odczekać co najmniej rok przed ponownym zajściem w ciążę. Daje to Twojemu ciału czas na regenerację po ciąży i porodzie, by zapewnić Twojemu kolejnemu dziecku jak najlepszy start w życie.

Personel w szpitalu lub w lokalnej przychodni pomoże Ci w szybkim i łatwym dostępie do wybranej metody, abyś mogła rozpocząć jej stosowanie zaraz po porodzie.

Dostępne formy antykoncepcji

Masz do wyboru wiele metod antykoncepcyjnych, które można rozpocząć od razu po porodzie. Są wśród nich metody o przedłużonym działaniu, np. spirala lub implant. Są one bardzo skuteczne w zapobieganiu ciąży i mogą być bezpiecznie założone bezpośrednio po porodzie, co oznacza, że nie będziesz musiała uczestniczyć później w tak wielu wizytach i będziesz miała jedną rzecz z głowy.

Przeczytaj tę ulotkę, aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje o każdej metodzie, dzięki czemu łatwiej będzie Ci podjąć decyzję, która z nich jest dla Ciebie najbardziej odpowiednia. Następnie możesz omówić to ze swoją położną podczas jednej z wizyt prenatalnych.

Antykoncepcja a karmienie piersią

Karmienie piersią nie jest najbardziej niezawodną metodą antykoncepcji. Zwykle zawodzi u 24 na 100 kobiet.

Prawdopodobieństwo zajścia w ciążę jest jednak mniejsze, jeśli:

- Twoje dziecko nie ukończyło jeszcze sześciu miesięcy i
- Nie wróciła Ci jeszcze miesiączka i
- Karmisz wyłącznie piersią, nie butelką, zarówno w dzień, jak i w nocy (np. co 4 godziny w dzień i co 6 godzin w nocy)

W tej ulotce znajdziesz opis kilku skutecznych metod antykoncepcji, których stosowanie podczas laktacji jest bezpieczne.

Implant antykoncepcyjny

Implant to mały pręcik o wielkości zapałki, który umieszcza się pod skórą górnej części ramienia. Implant uwalnia hormon zwany progestagenem, który hamuje owulację i zagęszcza śluz szyjkowy. Pomaga to zatrzymać plemniki przed dotarciem do komórki jajowej.

Zalety

- Zapewnia ochronę przed ciążą przez 3 lata
- Zawodzi u 1 na 2000 kobiet
- Po usunięciu płodność wraca niemal natychmiast
- U części kobiet miesiączki stają się skąpe lub całkowicie zanikają
- Bezpieczny podczas karmienia piersią

Wady

- Mogą wystąpić nieregularne krwawienia

Kiedy mogę zacząć stosowanie?

Można go założyć natychmiast po porodzie – w domu lub na oddziale położniczym.

Hormonalna wkładka domaciczna (w ang. skrócie IUD) 'Spirala hormonalna'

Zalety

- Zapewnia ochronę przed ciążą od 3 do 8 lat (w zależności od rodzaju)
- Zawodzi u 1 na 200 kobiet
- Po usunięciu płodność wraca niemal natychmiast
- Miesiączki mogą być mniej obfite, rzadsze lub zaniknąć
- Bezpieczna podczas karmienia piersią

Wady

- Istnieje niewielkie ryzyko infekcji
- W pierwszych miesiącach mogą występować nieregularne krwawienia
- Ryzyko ekspulsji (wypadnięcia) wkładki – nieco większe, jeśli została założona wkrótce po porodzie
- W rzadkich przypadkach może dojść do uszkodzenia (perforacji) ściany macicy – ryzyko jest mniejsze, jeśli wkładka zostanie założona wkrótce po porodzie

Kiedy mogę zacząć stosowanie?

Hormonalną wkładkę domaciczną można założyć podczas porodu (w ciągu pierwszych 48 godzin) lub od 4 tygodni po porodzie. Może być założona zarówno przy porodzie siłami natury, jak i przez cesarskie cięcie.

Miedziana wkładka domaciczna (w ang. skrócie IUD) ‘Spirala niehormonalna’

Miedziana wkładka domaciczna ma kształt litery T i jest umieszczana wewnątrz macicy. Zapobiega zapłodnieniu, uniemożliwiając plemnikom dotarcie do komórki jajowej.

Zalety

- Zapewnia ochronę przed ciążą od 5 do 10 lat (w zależności od rodzaju)
- Zawodzi u 1 na 200 kobiet
- Nie uwalnia żadnych hormonów
- Nie wpływa na częstotliwość miesiączek
- Po usunięciu płodność wraca niemal natychmiast
- Bezpieczna podczas karmienia piersią

Wady

- Istnieje niewielkie ryzyko infekcji
- W pierwszych miesiącach mogą występować nieregularne krwawienia
- Ryzyko ekspulsji (wypadnięcia) wkładki – nieco większe, jeśli została założona wkrótce po porodzie
- W rzadkich przypadkach może dojść do uszkodzenia (perforacji) ściany macicy – ryzyko jest mniejsze, jeśli wkładka zostanie założona wkrótce po porodzie
- Miesiączki mogą stać się bardziej obfite i bolesne

Kiedy mogę zacząć stosowanie?

Miedzianą wkładkę domaciczną można założyć podczas porodu (w ciągu pierwszych 48 godzin) lub od 4 tygodni po porodzie. Może być założona zarówno przy porodzie siłami natury, jak i przez cesarskie cięcie.

Zastrzyk antykoncepcyjny

Zastrzyk zawiera progestagen, hormon, który hamuje owulację, czyli uwalnianie komórek jajowych przez jajniki. Dodatkowo zagęszcza śluz szyjkowy, co utrudnia plemnikom dotarcie do komórki jajowej.

Zalety

- Zapewnia ochronę przed ciążą przez 3 miesiące
- Zawodzi u 6 na 100 kobiet
- Może spowodować zanik miesiączki lub jej znaczne osłabienie
- Bezpieczny podczas karmienia piersią
- Dostępny jest również zastrzyk do samodzielnego stosowania co 3 miesiące – po odpowiednim przeszkoleniu przez personel medyczny

Wady

- Co trzy miesiące należy udać się na wizytę do specjalisty w celu wykonania zastrzyku (chyba że wybierzesz opcję do samodzielnego stosowania)
- Możliwe nieregularne krwawienia
- Po zakończeniu stosowania płodność może powrócić do normy po jakimś czasie

Kiedy mogę zacząć stosowanie?

Zastrzyk można przyjąć natychmiast po porodzie - w domu lub na oddziale położniczym.

Tabletka jednoskładnikowa zawierająca tylko progestagen (w ang. skrócie POP)

Te tabletki zawierają hormon progestagen i przyjmuje się je codziennie. Większość z nich działa poprzez hamowanie owulacji, czyli uwalniania komórki jajowej przez jajniki oraz zagęszczanie śluzu szyjkowego, co utrudnia plemnikom dotarcie do komórki jajowej.

Zalety

- Zawodzi u 9 na 100 kobiet
- Po odstawieniu tabletek można szybko zajść w ciążę
- Bezpieczne podczas karmienia piersią
- Może spowodować zanik miesiączki lub jej znaczne osłabienie

Wady

- Możliwe nieregularne krwawienia
- Należy ją przyjmować codziennie o tej samej porze

Kiedy mogę zacząć stosowanie?

Bezpośrednio po porodzie.

Złożona antykoncepcja hormonalna (w ang. skrócie CHC)

Wśród tych metod znajdują się tabletki, plaster oraz krążek dopochwowy. Zawierają one dwa hormony: estrogen i progestagen. Działają poprzez hamowanie owulacji, czyli zapobiegają uwalnianiu komórki jajowej z jajników.

Zalety

- Zawodzi u 9 na 100 kobiet
- Możliwość uzyskania regularnych miesiączek (lub całkowitego ich zatrzymania przy stosowaniu bez przerwy)
- Po zaprzestaniu stosowania CHC można szybko zajść w ciążę
- Może poprawić stan skóry w przypadku trądziku

Wady

- Nie jest zalecana bezpośrednio po porodzie
- Niewielkie zwiększenie ryzyka zakrzepów w płucach lub nogach
- Należy ją przyjmować codziennie o tej samej porze
- Estrogen może być niewskazany u niektórych kobiet ze względów zdrowotnych

Kiedy mogę zacząć stosowanie?

Nie należy rozpoczynać stosowania w ciągu pierwszych 3–6 tygodni po porodzie ze względu na ryzyko zakrzepów w płucach lub nogach. Jeśli karmisz piersią, nie powinnaś zaczynać jej stosowania wcześniej niż po 6 tygodniach. W międzyczasie można stosować inną odpowiednią metodę antykoncepcji.

Sterylizacja kobiet

Polega na zabiegu chirurgicznym polegającym na zablokowaniu lub usunięciu jajowodów, aby uniemożliwić połączenie komórki jajowej z plemnikiem.

Zalety

- Trwała
- Zawodzi u 1 na 200 kobiet
- Nie wpływa na miesiączkę

Wady

- Nieodwracalna
- Skuteczność może być nieco niższa, gdy zabieg wykonuje się równocześnie z cesarskim cięciem
- Procedura chirurgiczna, wiąże się z ryzykiem powikłań
- Wymaga znieczulenia ogólnego

Kiedy mogę zacząć stosowanie?

Jeśli planujesz cesarskie cięcie, możliwe jest przeprowadzenie sterylizacji podczas tego samego zabiegu. W przeciwnym razie konieczna będzie konsultacja ze specjalistą po porodzie w celu omówienia i zaplanowania zabiegu. W międzyczasie można stosować inną odpowiednią metodę antykoncepcji. Ponieważ jest to trwała metoda antykoncepcji, musisz mieć absolutną pewność, że nie chcesz mieć więcej dzieci.

Sterylicacja męczyzn – wazektomia

Sterylicacja męska jest skuteczniejsza i prosta niż sterylizacja żeńska. Zazwyczaj jest to szybki zabieg wykonywany w znieczuleniu miejscowym, polegający na zablokowaniu przewodów transportujących plemniki. Skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, aby wystosował skierowanie.

Zalety

- Trwała
- Zawodzi u 1 na 2,000 męczyzn
- Możliwość przeprowadzenia w znieczuleniu miejscowym

Wady

- Nieodwracalna
- Procedura chirurgiczna, wiąże się z ryzykiem powikłań
- Konieczność stosowania skutecznej antykoncepcji przez kilka pierwszych miesięcy po zabiegu, aż do potwierdzenia jego skuteczności

Kiedy mogę zacząć stosowanie?

Konieczna będzie konsultacja ze specjalistą w celu omówienia i zaplanowania procedury. W międzyczasie należy stosować inną skuteczną metodę antykoncepcji. Ponieważ jest to trwała metoda antykoncepcji, musisz mieć absolutną pewność, że nie chcesz mieć więcej dzieci.

Gdzie znaleźć więcej informacji?

Aby dowiedzieć się więcej, obejrzyj ten krótki film:

Poniższe strony mogą okazać się przydatne:

NHS Inform:

 www.nhsinform.scot

- Jak wybrać odpowiednią metodę antykoncepcji
- Seks i antykoncepcja po porodzie

Contraception Choices:

 www.contraceptionchoices.org

