

Romanian



Contracepția după naștere

Vă ajută să alegeți metoda de contracepție potrivită
pentru dumneavoastră



De ce este important?

Contracepția este probabil ultimul lucru la care te gândești când ești însărcinată, dar este important să te gândești cu atenție la acest aspect acum, cât încă ai timp, deoarece poți rămâne însărcinată din nou la doar 3 săptămâni după nașterea copilului, chiar dacă alăptați.

Cercetările arată că este mult mai sigur și mai sănătos, atât pentru tine, cât și pentru viitorul tău copil, să aștepti cel puțin un an înainte de a rămâne din nou însărcinată.

Acest lucru permite organismului să aibă timp să recupereze după sarcină și naștere, pentru a oferi următorului copil cel mai bun start posibil.

Personalul din spital sau din comunitate se va asigura că puteți obține metoda aleasă ușor și rapid, pentru a vă permite să o începeți imediat ce nașteți.

Opțiuni de contracepție

Există o mulțime de opțiuni de contracepție pe care le puteți începe imediat după nașterea copilului dumneavoastră.

Acestea includ metode cu acțiune prelungită, cum ar fi bobina sau implantul. Sunt foarte eficiente în prevenirea sarcinii și pot fi montate în siguranță. imediat după naștere, ceea ce înseamnă mai puține programări după aceea și un lucru mai puțin la care să te gândești.

Citiți această broșură pentru a obține informații mai detaliate despre fiecare metodă și pentru a vă face o idee mai bună despre ceea ce vi s-ar putea potrivi. Puteți discuta mai multe despre acest aspect cu moașa dumneavoastră în timpul una dintre vizitele prenatale.

Contracepția și alăptarea

Alăptarea nu este cea mai fiabilă metodă de contracepție. De obicei, eșuează pentru 24 din 100 de persoane.

Cu toate acestea, este mai puțin probabil să rămâneți însărcinată dacă:

- Copilul dumneavoastră are mai puțin de șase luni și
- Ciclul menstrual nu a revenit și
- Alăptați complet zi și noapte, fără a folosi biberonul (de exemplu, la fiecare 4 ore în timpul zilei și la fiecare 6 ore în timpul nopții)

Există mai multe metode contraceptive eficiente care pot fi utilizate în siguranță în timpul alăptării, care vor fi menționate în detaliu în acest prospect.

Implant

Implantul este o tijă mică, de mărimea unui băț de chibrit, care se introduce sub pielea brațului superior.

Implantul eliberează un hormon numit progestogen care împiedică ovarele să elibereze ovule și îngroașă mucusul cervical. Acest lucru ajută la blocarea spermei de a ajunge la ovul.

Avantaje

- Rezistă timp de 3 ani
- Eșuează pentru 1 din 2.000 de persoane
- Revenire rapidă la fertilitate după îndepărtare
- Poate provoca sângerări mai ușoare sau inexistente
- Potrivit atunci când alăptați

Dezavantaje

- Posibile sângerări neregulate

Cât de repede pot începe?

Acesta poate fi introdus imediat după naștere - acasă sau în maternitate.

Dispozitiv intrauterin hormonal (DIU)

„Spirală hormonală”

Avantaje

- Durează între 3 și 8 ani (în funcție de tip)
- Eșuează pentru 1 din 200 de persoane
- Revenire rapidă la fertilitate după îndepărtare
- Sângerarea poate fi mai ușoară, mai puțin frecventă sau poate înceta complet
- Potrivit în timpul alăptării

Dezavantaje

- Risc mic de infecție
- Posibile sângerări neregulate timp de câteva luni
- Risc de expulzare (cădere). Șanse ușor mai mari dacă steriletul este montat la scurt timp după naștere
- În rare cazuri, pot apărea leziuni ale uterului. căptușeală (perforație). Șanse mai mici dacă steriletul este montat la scurt timp după naștere

Cât de repede pot începe?

Steriletul hormonal poate fi inserat la naștere (în primele 48 de ore) sau după 4 săptămâni. Acesta poate fi introdus în momentul unei nașteri prin cezariană sau vaginală.

Dispozitiv intrauterin din cupru „Spirală non-hormonală”

Steriletul din cupru este un dispozitiv în formă de T care este plasat în interiorul uterului și împiedică spermatozoizii să ajungă la ovul și să îl fertilizeze.

Avantaje

- Rezistă până la 5 sau 10 ani (în funcție de tip)
- Eșuează pentru 1 din 200 de persoane
- Fără hormoni
- Nu vă va schimba frecvența obișnuită a menstruației
- Revenire rapidă la fertilitate după îndepărtare
- Potrivit în timpul alăptării

Dezavantaje

- Risc mic de infecție
- Posibile sângerări neregulate timp de câteva luni
- Risc de expulzare (cădere). Șanse ușor mai mari dacă steriletul este montat la scurt timp după naștere
- Rareori, se pot produce leziuni ale mucoasei uterine (perforare). Șanse mai mici dacă steriletul este montat la scurt timp după naștere
- Perioadele dumneavoastră pot deveni mai abundente și mai dureroase

Cât de repede pot începe?

Steriletul din cupru poate fi montat în momentul nașterii (în primele 48 de ore) sau după 4 săptămâni. Acesta poate fi introdus în momentul unei nașteri prin cezariană sau vaginală.

Injectie

Injectia contine progestogen, un hormon care impiedica ovarele sa elibereze ovule. De asemenea, ingroasa mucusul cervical, care ajuta la blocarea spermei de a ajunge la ovul.

Avantaje

- Rezista timp de 3 luni
- Esec pentru 6 din 100 de persoane
- Poate avea sangerari mai usoare sau deloc
- Potrivit in timpul alaptarii
- Există, de asemenea, o injectie pe care v-o puteti face la fiecare 3 luni - dupa o instruire de la un profesionist din domeniul sanatatii

Dezavantaje

- Trebuie sa consultati un profesionist din domeniul sanatatii la fiecare trei luni pentru injectie (cu exceptia cazului in care alegeti injectia pe care v-o puteti face singur)
- Posibile sangerari neregulate
- Posibila intarziere in a ramane din nou insarcinata dupa intrerupere

Cat de repede pot incepe?

Imediat dupa nastere - la domiciliu sau in maternitate.

Pilula numai cu progestativ (POP)

Aceste pilule conțin hormonul progestogen și sunt luate în fiecare zi. Majoritatea acționează prin împiedicarea ovarelor să elibereze un ovul și îngroașă mucusul cervical pentru a împiedica spermatozoizii să ajungă la ovul.

Avantaje

- Eșec pentru 9 din 100 de persoane
- Puteți rămâne gravidă rapid după oprirea pilulei
- Potrivit în timpul alăptării
- Poate avea sângerări mai ușoare sau deloc

Dezavantaje

- Poate avea sângerări neregulate
- Trebuie să fie luate în același timp în fiecare zi

Cât de repede pot începe?

Imediat după ce ați născut.

Contracepția hormonală combinată (CHC)

Aceste metode includ pilule, plasturi sau inel vaginal. Acestea conțin doi hormoni, estrogen și progestogen. Acestea acționează prin oprirea eliberării unui ovul de către ovare.

Avantaje

- Eșec pentru 9 din 100 de persoane
- Oferă o sângerare regulată (sau fără sângerare dacă este luat continuu)
- Puteți rămâne gravidă rapid după oprirea CHC
- Poate ajuta cu acnee

Dezavantaje

- Nu poate fi început imediat după ce ați născut
- Risc mic crescut de cheaguri de sânge în plămâni sau picioare
- Trebuie să fie luate în același timp în fiecare zi
- Estrogenul poate să nu fie potrivit pentru unele persoane din motive de sănătate

Cât de repede pot începe?

Nu trebuie început în primele 3-6 săptămâni după naștere, din cauza riscului de formare a cheagurilor de sânge în plămâni. sau picioare. Dacă alăptați, nu trebuie să-l începeți înainte de 6 săptămâni. Între timp, puteți utiliza o altă metodă adecvată.

Sterilizarea femeilor

Aceasta implică o operație de blocare sau îndepărtare a trompelor uterine, astfel încât ovulul și sperma să nu se poată întâlni.

Avantaje

- Permanent
- Eșuează pentru 1 din 200 de persoane
- Nicio modificare a menstruației

Dezavantaje

- Irreversibil
- Posibilă rată de eșec mai mare dacă se efectuează în timpul operației cezariene
- Procedură chirurgicală cu risc de complicații
- Necesită anestezie generală

Cât de repede pot începe?

Dacă aveți o operație cezariană planificată, este posibil ca aceasta să aibă loc în același timp. În caz contrar, va trebui să fiți văzută de un specialist după nașterea copilului pentru a discuta și aranja procedura. Între timp, puteți utiliza o altă metodă adecvată. Deoarece aceasta este o metodă permanentă dacă utilizați contraceptive, trebuie să fiți absolut sigură că nu mai doriți copii.

Sterilizare masculină - vasectomie

Sterilizarea masculină este o procedură mai eficientă și mai simplă decât sterilizarea feminină. De obicei, este o procedură rapidă, realizată sub anestezie locală, care blochează trompele, care transportă sperma. Discuția și recomandarea pot fi făcute de medicul dumneavoastră de familie.

Avantaje

- Permanent
- Eșuează pentru 1 din 2.000 de persoane
- Poate fi efectuată cu anestezic local

Dezavantaje

- Irreversibil
- Procedură chirurgicală cu risc de complicații
- Necesitatea de a utiliza metode contraceptive sigure în primele câteva luni, până la confirmarea succesului procedurii

Cât de repede pot începe?

Va trebui să fiți văzut de un specialist pentru a discuta și aranja procedura. Între timp, puteți utiliza o altă metodă adecvată. Deoarece aceasta este o metodă de contracepție permanentă, trebuie să fiți absolut sigură că nu mai doriți copii.

Unde puteți afla mai multe?

Pentru mai multe informații, puteți viziona acest scurt videoclip:

Aceste site-uri web v-ar putea fi utile:

Informare NHS:

🌐 www.nhsinform.scot

- Alegerea contracepției potrivite pentru dumneavoastră
- Sex and contraception after birth

Alegeri contraceptive:

🌐 www.contraceptionchoices.org

