



梅雨も明け、本格的な夏がやってきましたね。さて、今回は産後のお母さんからの質問も多い、家族計画についてお話ししたいと思います。

産後は、生理の無い状態が続いて、数か月後に再開しますが、生理の再開には個人差があります。

- ❁ 生理が再開していなくても、排卵するため妊娠する可能性があります。
- ❁ 生理の再開には授乳の有無が関係しています。1か月以上続けて授乳した女性の場合、一般的には授乳期間に応じて生理の無い期間が長くなります。しかし、授乳を終えた後は速やかに生理が再開する人が多いです。(2か月以上授乳した女性の場合でも、授乳を終えた2か月以内に90%の人の生理が再開します。)

まだ次の妊娠を考えられていない方は(1カ月検診でOKを貰ってからの)初回の性交時からしっかりと避妊をしましょう!!

今回は代表的な避妊方法を3つ紹介します。

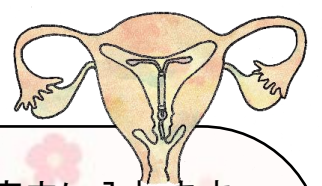
コンドーム

★注意★

正しく使用すれば避妊成功率は97%(一般的な使用法での成功率は86%と低めになるため、正しく使用しましょう)であり、男性主導型の避妊具です。

★メリット★

産後すぐに使用できます。本来は、性病予防のために開発された経緯もあり、性感染症の予防にはとても適しています。更に、他の避妊方法との併用も可能であるという利点もあります。



IUD(子宮内避妊具)

ホルモンが持続的に出る器具を子宮内に入れます。
当院ではミレーナを使用しています。
3割自己負担の保険適用となり、1回の処置で約1万円です。

★注意★

出産直後は腔内より出てしまう可能性があります。産後4～6週に子宮内に留置することが可能になります。医師による挿入と抜去、また定期的に医師による診察が必要になります。入れたままとならないようにしましょう。

★メリット★

ピルに次いで避妊効果が高く、1度入れれば2～5年間続けて使用することが可能で、長い間の避妊を予定する方にはとても適しています。また、月経困難症の治療にも適しています。

ピル(低用量経口避妊薬)

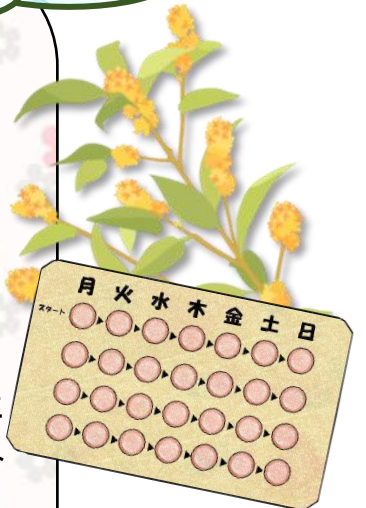
毎日、一定の時間に
ホルモンの錠剤を飲みます。

★注意★

授乳をする場合は母乳量が減少するので、授乳を卒業したお母さんに適しています(児に影響はありません)。副作用、使用禁忌のケースもありますので、医師に確認しましょう。

★メリット★

飲み忘れがなければ、避妊成功率は99.9%と効果は非常に高いです(飲み忘れないようにしましょう)。女性の意志のみで使用できるという利点があります。また、月経困難症の治療にも適しています。



家族計画についてはお分かり頂けましたでしょうか。ご自身のみでなく、ご家族としっかりと相談をして家族計画を立てていくことが大切です。お話してみても、聞きたいことが出てきた時は、産婦人科医や助産師にもぜひ相談をして下さいね！

**家族計画をしっかりと立てて
楽しい産後ライフを送りましょう**