

Контрацепция после родов



Каждую женщину после родов интересует, защитит ли от повторной беременности кормление грудью и какие есть методы контрацепции. 95% женщин в первый год после родов хотели бы избежать повторной беременности в последующие 2 года. Однако 70% этих же женщин не применяют никаких методов контрацепции.

КАК ВЫБРАТЬ СРЕДСТВО КОНТРАЦЕПЦИИ? ЧТО СТОИТ ОБ ЭТОМ ЗНАТЬ?

Лактационная аменорея

Метод основан на подавлении овуляции гормоном, стимулирующим лактацию (пролактин). Метод понятен, но не забываем о недостатках: эффект есть только при соблюдении правил грудного вскармливания, он не защищает от заболеваний, пе-

редающихся половым путем, его нужно сочетать с другими методами контрацепции, если снизилась выработка молока и вы начинаете прикорм.

Календарный метод

Лучше не использовать после родов. Скорее всего вам не удастся определить срок овуляции, ведь цикл после родов восстанавливается не сразу. Эффективность такого метода не больше 50% даже, если делать все правильно.



Внутриматочная спираль (ВМС)

Достаточно надежный метод, удобен в применении, может сочетать контрацепцию и лечение какого-либо заболевания. Не предохраняет от инфекций.



Гормональная контрацепция

Комбинированные оральные контрацептивы (КОК) подавляют рост и созревание фолликулов, что предотвращает овуляцию. Некоторые из КОК могут снижать лактацию, некоторые противопоказаны в первые несколько недель после родов из-за высокого риска тромбозов. Так же, необходимость ежедневного приема таблетки подходит не всем ввиду забывчивости. Подбирать препарат должен только врач, учитывая все «за» и



«против». Прием КОК рекомендуется начинать через 6 недель после родов, при правильном и регулярном применении эффективность достигает 98%.

Барьерная контрацепция

Презервативы и спермициды могут применяться сразу после родов. Их применение не влияет на лактацию, здоровье ребенка и мамы. Спермициды выпускают в разных формах, поэтому подобрать препарат достаточно легко. Местное использование таких средств возможно сразу после родов при кормлении



грудью, их можно сочетать с другими методами контрацепции. Так же, они могут выступать в виде смазки, что важно для женщин после родов, т.к. сухость во влагалище в период лактации – обычное для женщины явление. Конечно, эти препараты не защищают от инфекций. Если есть вероятность заражения инфекцией, необходимо использовать презерватив. Диафрагма и колпачок вводятся за 20–30 мин до полового акта, препятствуя проникновению сперматозоидов в цервикальный канал, но их применение возможно только спустя 6 недель после родов с обязательным определением нужного размера. Диафрагму обычно применяют в сочетании со спермицидами, удалить ее нужно через 6–24 ч после полового акта, т. к. при более длительном применении возникает риск восходящей инфекции.

Для того, чтобы выбрать лучший именно для вас метод, обратитесь к врачу.

По материалам: Бахарева И.В. Контрацепция после родов: оптимальный выбор. РМЖ. Мать и дитя. 2020;3(1):31–38.

Материал принадлежит ООО «ММА«МедиаМедика», любое копирование и использование в коммерческих целях запрещено.