

産後の家族計画

1. 次の子どもの計画

「家族計画」とは、カップルが自分たちの生活設計に基づいて子どもを産み育てることをいいます。次の子どもを考えるときには、自分たちの年齢、経済状態、健康、住宅事情など、さまざまな要素を考慮して計画する必要があります。

だからこそ、子どもを望まない時期には、確実に避妊をすることが大切です。

2. 産後の性生活

(1) 母親が健康な場合には、産後2か月くらいで以前の妊娠、出産の疲労から回復します。

(2) 産後、もとの性生活に戻るのには、回復が順調で会陰部が痛まずに、精神的受け入れもできるようになってからです。

3. 出産間隔

母体の健康維持のために次子のお産には1年以上の間隔をあけるのがよいでしょう。ただ、あまり時期をおくと、高齢出産となる場合もあるので、個々の事例については、医師に相談しましょう。

4. 妊娠の可能性

出産後どのくらいで生理が始まるかは個人差があり、一律ではありません。母乳をあげていても生理・排卵が早く起こることもあります。「母乳をあげている間は妊娠しない」ということはありません。生理の前に排卵がありますので、1度も生理がないうちに妊娠してしまうこともあり得ます。また、生理が始まってもしばらくは不順になることが多いので、生理の記録をつけましょう。

「産後まだ生理がないから妊娠しない」というのは間違いです。

排卵は次の生理の前に起こりますので、産後初回のセックスから避妊が必要です。

5. 避妊法の種類

産後の母体が回復するまでは、コンドームによる避妊が適しています。産後6週を過ぎればIUD(子宮内避妊具)も使用できます。

ピルは授乳していなければ産後3週位から使用できます。授乳している間は、ピルが母乳分泌量に影響を及ぼすため、産婦人科医に相談して処方してもらいましょう。

思いがけない妊娠に関する相談も受け付けています。



電話 **042-393-5445** (直通)
月～金曜日:午前9時～午後5時(祝祭日を除く)
相談無料(通話料はかかります)
メール ninshin-sos@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp

こんな悩みをお持ちではありませんか?

- ・確実に避妊できる方法を知りたい
- ・月経が来ない妊娠したかも?
- ・思いがけず妊娠したが誰にも相談できない
- ・経済的に心配だけど、どんな手当があるの?
- ・妊娠したけど、どうしても産めない… など

助産師・保健師など専門職(女性)が対応します。
プライバシーは保護されます。

1人で抱え込まずにご相談ください。