

家族計画

家族計画とは子供を制限することではありません。
いつ頃、どれくらいの期間をおいて
何人の子供を産めば、幸せな家庭を築けるかを考えることです。
ご主人と話し合い、一緒に家族計画をたてましょう。



産後の性生活

1ヶ月健診を受け、子宮や産道の回復が順調であれば、
性生活を再開してもよいでしょう。



産後の月経再開の時期は、授乳の有無によって大きく左右されますが、早い場合は産後2ヶ月、遅い場合では産後1年半を経過してから再開します。月経が起きる前に排卵が開始します。産後は、月経が始まっていなくても次の排卵が起こっていることもあります。そのため、早くからの避妊を行わないと、次の妊娠の可能性があります。



避妊法のいろいろ

- **コンドーム**..... 精液が膈内に放出されるのを防ぎます。
- **ピル**..... 排卵を抑制する避妊薬。
授乳中はピルの服用は避け他の避妊法を。
- **IUD(リング)**... 受精卵の子宮壁への着床を防ぎます。
装着は子宮が完全に回復している必要があるので、
医師に相談してからにしましょう。
- **卵管結紮手術**... 普通分娩の場合は入院中にできます。
帝王切開の場合は同時に行います。
その他の場合は2泊3日になります。

