

Уход за ребенком по методу «Кенгуру»

Полезные советы

Послеродовая контрацепция



ВБО Джей.Ес.Ай-УКРАЇНА

ТНК-BP

Больше информации можно найти на сайте www.mihp.com.ua



Проблема

- Женщина может забеременеть уже через несколько недель после родов
 - Повышается риск развития осложнений во время последующей беременности и родов
 - Задержка развития плода
 - Преждевременные роды
 - Кровотечение
 - Материнская смертность
 - Повышается риск неонатальной и детской смертности у последующего ребенка



Maternal & Infant Health Project - МИHP



Поскольку женщина в послеродовом периоде может забеременеть уже через несколько недель после родов (4-6 недель), ей и ее партнеру/мужу необходимо обдумать методы контрацепции и принять решение, какой метод контрацепции использовать в дальнейшем.



Перерыв между родами

■ Оптимальный перерыв составляет 2 – 2,5 года



– Организм матери полностью восстанавливается после предыдущей беременности

– Достаточно времени для установления крепкого психологического контакта между матерью и ребенком

После родов, до возобновления сексуальной активности, каждой женщине необходимо обдумать, какой метод контрацепции она будет использовать



Maternal & Infant Health Project - MIHP



Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует, чтобы перерыв между родами был не менее 2-х лет.

В течение этого периода организм женщины полностью восстанавливается от предыдущей беременности. У семьи в этот период будет достаточно времени, чтобы насладиться своим ребенком и узнать его лучше, и отдать ему всю свою любовь, а также в этот период устанавливается крепкий психологический контакт между ребенком и родителями.



Возможные методы контрацепции в послеродовом периоде

- Метод лактационной аменореи
- Мужской или женский презерватив
- Комбинированные гормональные контрацептивы
(содержат эстроген и прогестин)
- Гормональные контрацептивы, содержащие только прогестаген
- Внутриматочная спираль
- Мужская или женская стерилизация
- Метод естественного контроля (природный или календарный метод)



Maternal & Infant Health Project - MIHP





Метод лактационной аменореи

Природное отсутствие возможности забеременеть, зависящее от определенной модели грудного вскармливания



- Эффективность метода - 98%
- Нет побочных эффектов

- Обязательные условия для успешного использования:
 - Менструации после родов не возобновились, И
 - Возраст ребенка < 6 месяцев, И
 - Исключительно грудное вскармливание
 - Перерывы между кормлениями не превышают 4 часов днем и 6 часов ночью



Maternal & Infant Health Project - MIHP



Чтобы этот метод работал, необходимы следующие условия:

- *менструация не возобновилась*
- *возраст ребенка менее 6 месяцев*
- *ребенок находится на исключительном грудном вскармливании.*

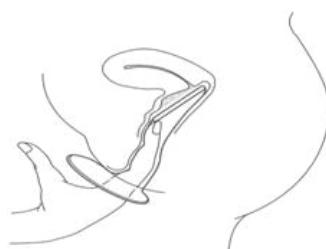
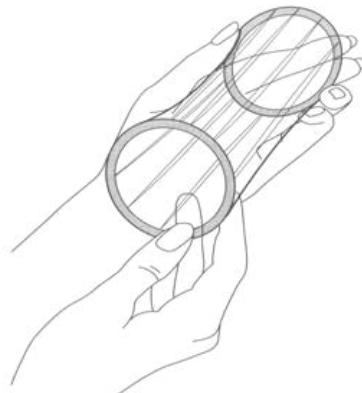
Главное условие работы этого метода состоит в том, чтобы перерывы между кормления **не составляли большие 4 часов днем и 6 часов в ночное время.**



Использование презерватива



Мужской презерватив



Женский презерватив

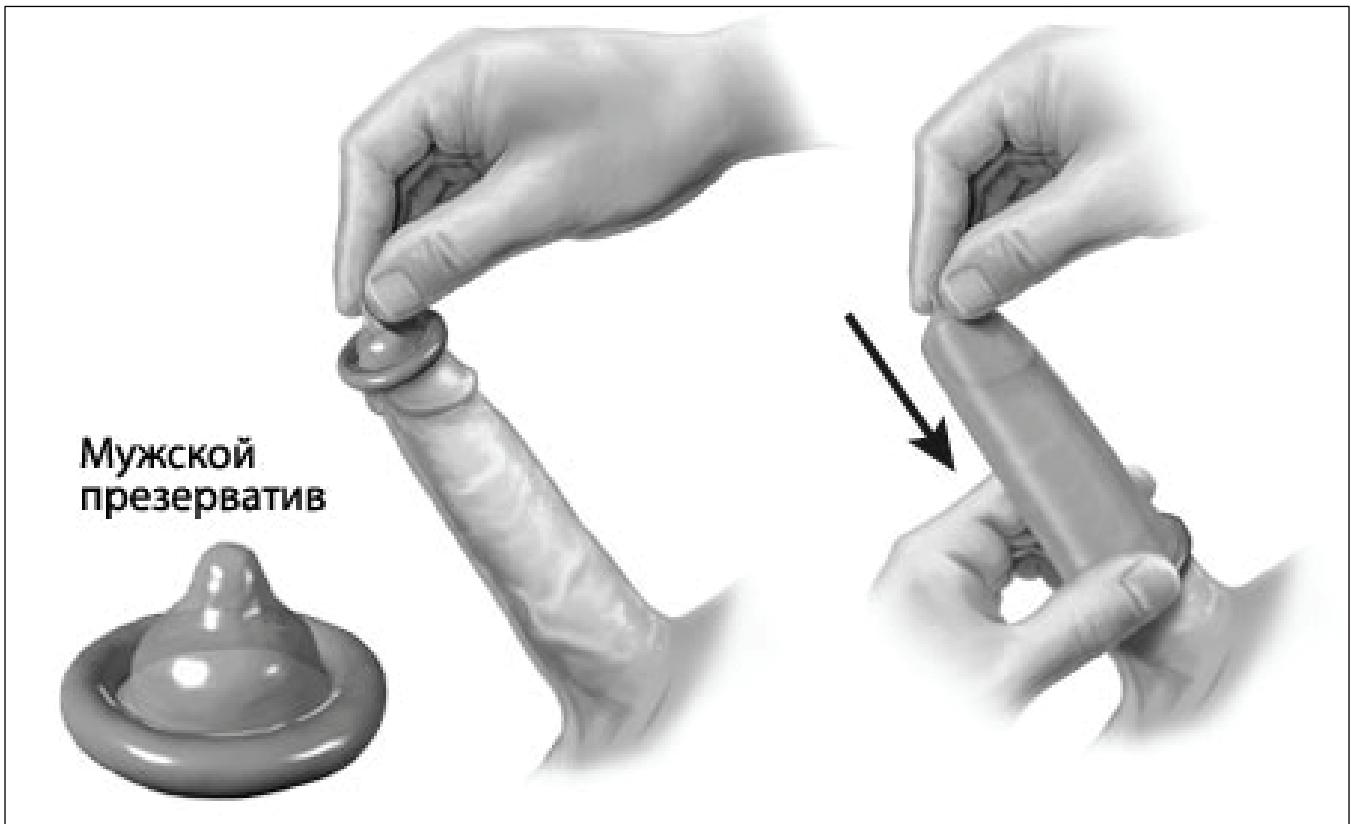
Эффективность метода – 97%



Maternal & Infant Health Project - MIHP

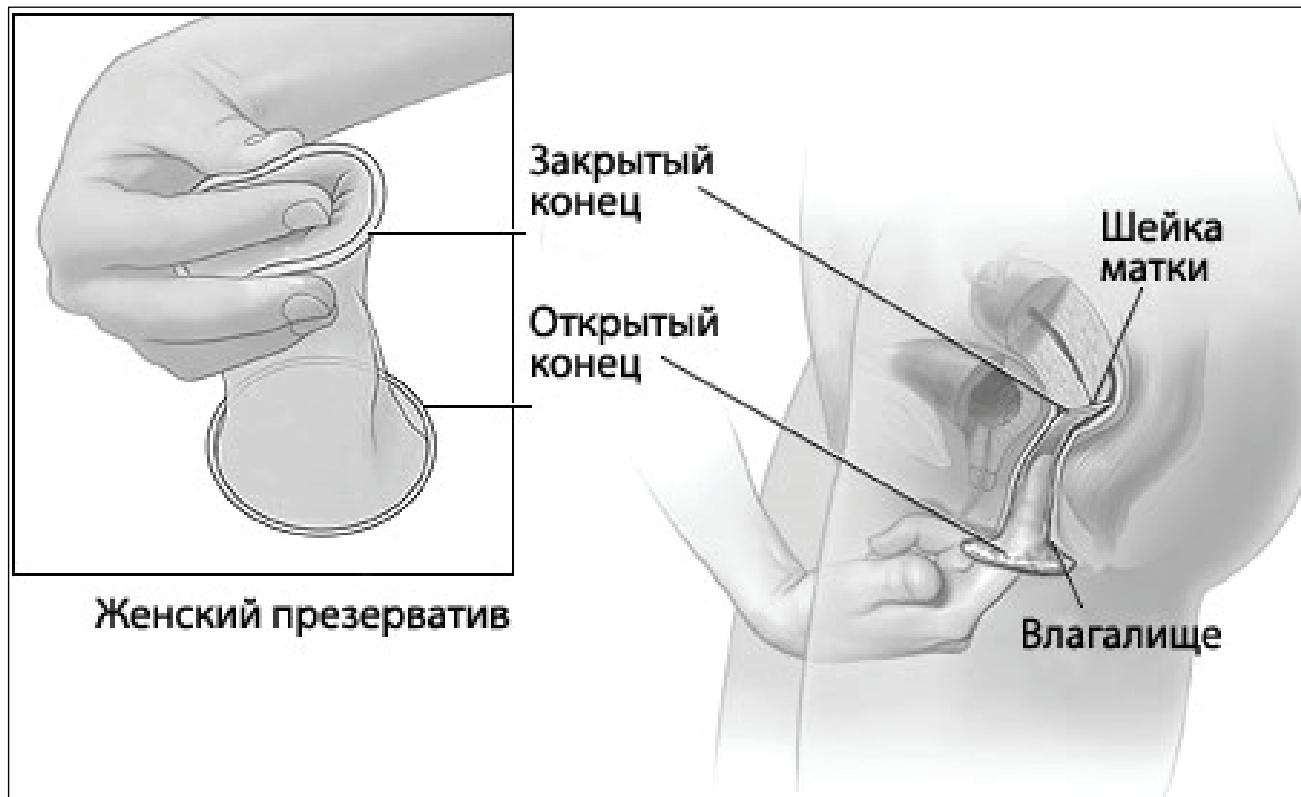


Презерватив, на сегодняшний день,- это единственный эффективный метод контрацепции, который защищает не только от нежелательной беременности, но также от инфекций, передающихся половым путем, включая ВИЧ. Существуют как мужские презервативы, так и женские.



Если вы хотите использовать смазку, никогда не пользуйтесь техническим вазелином, кремами, лосьоном для рук, детским маслом или чем-либо, что содержит нефть (читайте на упаковке).

- После семяизвержения удерживайте презерватив у основания полового члена и извлеките его из партнера, пока половой член всё ещё в состоянии эрекции.
- Помойте руки после окончания манипуляций с использованным презервативом.



Преимущества:

- Использование женского презерватива не зависит от того, насколько эрегирован половой член.
- Его можно оставлять на протяжении 8-10 часов во влагалище перед половым актом.
- При правильном использовании надежно предохраняет от нежелательной беременности и ЗППП.
- Наружный конец прикрывает значительную часть внешних половых органов, что обеспечивает дополнительную безопасность.



Мужской или женский презерватив

■ Хороший выбор для женщин, которые:

- Кормят грудью
- Курят
- Не хотят использовать другие методы контрацепции

■ НЕ хороший выбор для:

- Женщин, у которых аллергия на латекс и спермициды

■ Обязательные условия для успешного использования:

- Четко следовать инструкции по применению
- «Один презерватив - на один половой акт»
- Иметь достаточный запас до начала полового акта



Maternal & Infant Health Project - MIHP

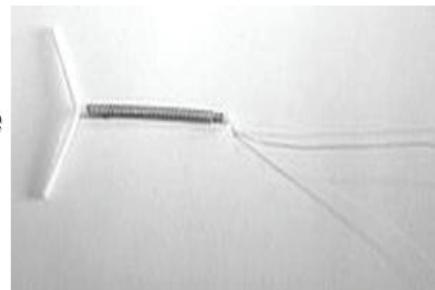


Вам и Вашему мужу (партнеру) нужно обсудить, какой из презервативов вам больше подойдет. Помните, что из всех методов контрацепции, презерватив – единственный метод, который защищает от инфекций и ВИЧ.



Внутриматочная спираль (ВМС)

- Эффективность метода > 97%
- При кормлении грудью, возможно начинать прием через 6 недель после родов
- Без вреда для себя и здоровья своего ребенка



ОДНАКО,

- Может уменьшиться количество грудного молока и сократиться продолжительность лактации

Бизит в лечебное учреждение для обследования и постановки ВМС, контроля и извлечения/замены ВМС через 5 лет



Maternal & Infant Health Project - МИХР



Внутриматочная спираль (ВМС) – это маленькое Т-образное пластическое устройство, которое вводится в матку с целью предотвращения беременности.

Доступны 2 вида ВМС: медная и гормональная.

Использование гормональных спиралей может повлиять на выработку молока у матери. Следует проконсультироваться у врача, какие гормональные спирали можно использовать кормящей грудью матери.



Гормональные таблетки, содержащие только прогестаген

- Выпускаются в различных формах:



- Таблетки (мини-пили)

- Обязательное условие для успешного использования:

- Ежедневный прием таблеток в одно и то же время, без перерыва, 365 дней в году



Maternal & Infant Health Project - МИХП



Минипили — надёжный метод контрацепции только у кормящих женщин. В других ситуациях следует использовать их только в том случае, если невозможно использовать более

Минипили принимают в непрерывном режиме в одно и то же время суток, начиная с 1-го дня менструального цикла.

После родов, если женщина кормит грудью, приём препарата начинают через 6–8 недель после рождения ребёнка.

Комбинированные гормональные контрацептивы

(содержат эстроген и прогестин)



- Выпускаются в различных формах:

- Таблетки

- Контрацептивный пластырь (Evra©)



- Вагинальные кольца (NuvaRing©)



- Инъекции (Циклофем©, Месиджина©)



Maternal & Infant Health Project - MIHP



Комбинированные оральные контрацептивы представляют собой таблетки, содержащие 2 гормона - эстроген и прогестин.

Не подходят для кормящих матерей.

Достоинства гормональных контрацептивов:

- высокая эффективность
- немедленный эффект, если начать прием таблеток до 7 дня цикла
- мало побочных эффектов
- не влияют на половой акт
- удобны и легки в применении
- применение легко прекратить
- большое количество положительных эффектов



Метод естественного контроля (природный или календарный метод)

Основывается на наблюдении за фазами менструального цикла - когда женщина способна или не способна к зачатию



■ Цель метода:

- Определить «опасный» период, когда способность к оплодотворению наиболее высока, И
- Воздерживаться от половых сношений в течение этого периода

■ Эффективность метода низкая – максимум 85%



Maternal & Infant Health Project - МИHP



Естественные методы основаны на том принципе, что в менструальном цикле существует некое временное окно, когда у женщины проходит процесс овуляции и когда оплодотворение наиболее вероятно. Если не иметь сексуальных контактов в это время, то можно избежать беременности. И, естественно, если не предохраняться в безопасный период времени, то можно не бояться забеременеть. Трудность этого метода в том, чтобы точно знать, с какого дня начинать отсчет времени.



Метод естественного контроля (природный или календарный метод)

■ Хороший выбор для женщин, которые:

- Не могут пользоваться другими методами по религиозным или философским убеждениям
- Готовы избегать половых сношений более недели в течение каждого цикла
- Находятся в условиях, когда современные методы контрацепции недоступны

■ Обязательные условия для успешного использования:

- Регулярный менструальный цикл
- Самодисциплина и тщательное ведение записей



Maternal & Infant Health Project - MIHP



Различают следующие методы естественного контроля:

- *Календарный метод контроля*
- *Базальный метод измерения температуры тела*
- *Цервикально-слизистый метод*
- *Симптомтермальный метод*

Проконсультируйтесь у врача об использовании этих методов.