月経・次の妊娠のこと

授乳中は排卵を起こしにくくするホルモン（プロラクチン）が働くため、月経が起こりにくい状態になりますが、産後 2～3 か月で体は回復するため、産後 3～4 か月から 8 か月位には月経が再来します。個人差があるため、予測することは難しいようです。

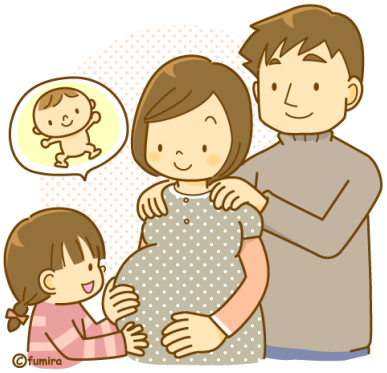
先に排卵があって月経が再開する仕組みなので、次の子の妊娠までに期間を開けたい場合は、セックスの再開初回時から避妊をすることが必要です。出産後 1 年半たっても月経が再来していない場合は一度産婦人科を受診しましょう。ホルモンバランスを見る必要があるかもしれません。

家族計画

「家族計画」とは、夫婦が自分たちの生活設計に基づいて、適切な時期に望むだけの子どもを生み育てることを言います。生まれてくる子どもに対して親としての責任が生じてきます。

次のお子さんを望む時は、自分たちの年齢、経済状況、健康、住居事情などの要素を考えて計画しましょう。

以前は「授乳中は妊娠しない」という考えがありましたが、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。育児という大切な仕事があるので、前の出産に近すぎる妊娠ではいろいろな問題が出てくる場合がありますので、家族で相談しましょう。



＜避妊の種類＞

- コンドーム　産後すぐ使用できます。性生活の度に使用することが大切で、パートナーの協力が不可欠です。避妊率は高くありませんが、性感染症の予防もできます。
- ピル　女性ホルモンを配合した薬剤を内服することで、排卵を妨げ妊娠を防ぐ方法です。母乳分泌が減少する働きがあります。
- IUD／IUS　子宮内に器具を入れることで、妊娠を防ぎます。産後生理が始まったら使用できます。避妊効果は高く、自然な夫婦生活ができます。
- 緊急避妊法　避妊できなかった場合、７２時間以内に緊急避妊薬を内服します。内服時間が早いほど、避妊率が高いです。

費用は、方法によりますが 1000 円～50000 円程度。
産後の体調・授乳方法によって合うものがありますので、相談窓口や医療機関ご相談ください。