



دانشگاه علوم پزشکی لرستان  
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت

توصیه های تنظیم خانواده  
بعد از زایمان



معصومه میرزایی  
کارشناس مامایی  
آذرماه ۱۳۸۹

\* باید به یاد داشته باشید هر قدر دفعات  
شیردهی در طول شبانه روز بیشتر باشد،  
قاعدگی و تخمک گذاری ..... صورت  
می گیرد و در نتیجه به میزان موثرتری از  
بارداری جلوگیری می شود.

منبع: مراقبت های درمان یافته سلامت  
مادران



**روش های قابل استفاده برای**

**مادران**

**غیر شیرده:**

\* بلافاصله بعد از زایمان؛

وازکتومی، کاندوم، آمپول

پروژسترونی DMPA و TL (تا

یک هفته پس از زایمان).

\* ۳ هفته پس از زایمان؛ قرص ها و

آمپول های ترکیبی پیشگیری از

بارداری، وازکتومی، کاندوم و

DMPA.

\* ۶ هفته پس از زایمان؛ + IUD

روش های فوق.

## روش های قابل استفاده برای مادران شیرده

\* بلافاصله پس از زایمان؛ کاندوم، T.Z (بستن لوله های اصلی که تا یک هفته پس از زایمان هم قابل انجام است) و وازکتومی (بستن لوله در مرد) که هیچ محدودیت زمانی ندارد.

\* ۶ هفته پس از زایمان؛ -

..... یا قرص شیردهی.

- آمپول پروژسترونی DMPA (دپو)

- T.L (بستن لوله رحمی)

- LUD (وسیله داخل رحمی)

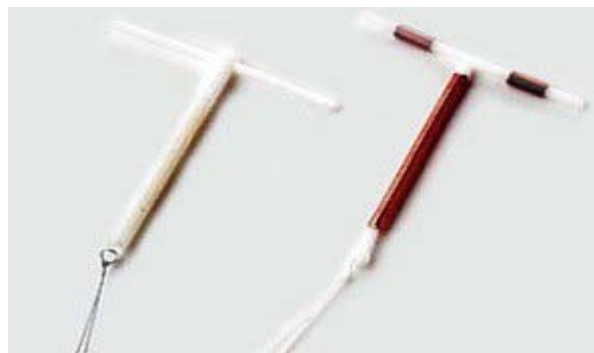
**نکته:** استفاده از قرص ها ( LD و HD ) و آمپول های ترکیبی (سکسوفیم) پیشگیری از بارداری تا ۶ ماه پس از زایمان در مادر شیرده منع مصرف مطلق دارد.

\* ۶ ماه پس از زایمان؛ قرص ها و آمپول های ترکیبی پیشگیری از بارداری + روش های فوق به جز قرص شیردهی.

رعایت این موارد حتی در صورتی که قاعدگی مادر برنگشته باشد، تا ۶ ماه به میزان موثری از بارداری پیشگیری می کند.

\* اگر شیردهی انحصاری ندارید، باید بلافاصله پس از زایمان از روش پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

\* اگر شیردهی انحصاری دارید باید ۶ هفته پس از زایمان روش پیشگیری از بارداری مناسبی را انتخاب کنید.



\* **مادر گرمی؛** ضمن تبریک تولد نورسیده باید یادآور شویم در صورت عدم تغذیه نوزاد با شیر مادر، تماس های جنسی پس از گذشت ۳ هفته پس از زایمان می تواند منجر به بارداری شود. بنابراین باید در سریع ترین زمان روشی را برای پیشگیری از زایمان انتخاب کنید.

- حتی در صورت تمایل به بارداری مجدد، رعایت فاصله بین حاملگی ها به مدت سه سال الزامی است.

- زمان مناسب برای پیشگیری از بارداری پس از زایمان به نحوه تغذیه شیرخوار بستگی دارد.

**نکته:** تغذیه انحصاری با شیر مادر یعنی کودک به جز شیر مادر با هیچ منبع دیگری تغذیه نشود، در نیمه شب از شیر مادر تغذیه کند و دفعات شیردهی متناسب با نیاز کودک باشد. گرچه این روش به عنوان روش پیشگیری توصیه نمیشود ولی با