

Preventivmedel efter förlossningen

Graviditet, förlossning och amning orsakar förändringar i en kvinnas hormonbalans, vilket minskar kvinnans fertilitet. Tidpunkten för den första menssen efter förlossningen kan variera mycket. En ny graviditet är möjlig, även om menssen ännu inte har kommit tillbaka. Amning i sig är inte en tillförlitlig preventivmetod, så ytterligare preventivmedel rekommenderas.

Preventivmedel:

- **Kondom**

- o Lätt att börja använda och skyddar mot könssjukdomar

- **Hormonella metoder**

- o Progesteronpreparat

- Minipiller, kapslar som placeras under huden, injektioner
- Utsöndras i liten mängd i modersmjölken, men minskar inte mjölkproduktionen och påverkar inte barnets tillväxt eller utveckling
- Kan påbörjas när som helst efter förlossningen
- Kan orsaka mellanblödningar (sällan under amning)
- Kan vid behov senare enkelt bytas ut till kombinerade p-piller

- o Kombinerade hormonella preventivmedel (östrogen + progesteron)

- P-piller, p-ring, p-plåster
- Tidigast 3 månader efter förlossningen på grund av risk för blodpropp

- **Spiral**

Alternativt koppar- eller hormonspiral

- o Går bra att använda under amning och lämpar sig som långvarigt preventivmedel
- o Kan sättas på plats 6–12 veckor efter förlossningen
- o Kopparspiral kan ge rikare blödning
- o Med hormonspiral minskar blödningarna vanligtvis eller upphör helt

- **Sterilisering**

- o Ett pålitligt och bestående preventivmedel
- o Beslutet bör övervägas noggrant
- o Både män och kvinnor kan steriliseras

Alla under 20-år har rätt till gratis preventivmedel och dessutom har alla möjlighet att få en startförpackning av minipiller (Desogestrel 75 µg) i samband med eftergranskningen. Du kan boka tid för att diskutera preventivmedel vid preventivrådgivningen.

Akut-p-piller är säkra att använda även under amning, men de ska inte användas som regelbunden preventivmetod.