

کنترل بارداری و سلامت جنسی

هیچ قانون محکم و غیرقابل تغییری در مورد این که پس از زایمان همسران چه زمانی می‌توانند رابطه جنسی داشته باشند وجود ندارد؛ تنها حدود یک سوم زنان در ۴۰ روز اول پس از زایمان آمیزش دارند و حدود ۴۰ درصد از مادرانی که در فاصله ۱۲ هفته اول پس از زایمان آمیزش داشته‌اند، احساس درد یا ناراحتی داشته‌اند. پارگی‌های خفیف و جزیی واژن ظرف ۳ هفته اول پس از زایمان بهبود می‌یابند. از آنجا که اگر آمیزش پیش از ۳ هفته پس از زایمان انجام گیرد، احتمال عفونت وجود دارد توصیه ما این است که در این فاصله آمیزش نداشته باشید. شیردهی ممکن است باعث کمی خشکی واژن شود چرا که در زمان شیردهی سطح استروژن پایین است. بسیاری از همسران خسته‌تر از این هستند که آمیزش داشته باشند چرا که فرزند تازه‌وارد نیازهای زیادی دارد و برنامه زندگی والدین را دستخوش تغییرات مداوم می‌کند، ولی مهمترین ملاحظه برای انجام آمیزش باید راحتی و میل زن باشد.

معمولاً قاعدگی ۶ تا ۸ هفته پس از پایان شیردهی آغاز می‌شود ولی ممکن است تا ۴ هفته پس از زایمان حتی در مادرانی که شیر می‌دهند، شروع شود. تغذیه انحصاری با شیر مادر تا سن شش ماهگی کودک (در صورتی که عادت ماهانه آغاز نشده باشد، مادر به جز شیر خود از هیچ شیر دیگری برای تغذیه کودک خود استفاده نکند و شب‌ها برای شیر دادن از خواب بیدار شود) می‌تواند روش مطمئنی برای فاصله گذاری بین بارداری‌ها باشد. بدیهی است در صورت عدم رعایت هر کدام از موارد فوق، شیردهی روش قابل اعتماد و مناسبی برای فاصله گذاری نخواهد بود.

با توجه به اینکه حداقل فاصله مناسب بین دو بارداری سه سال بوده و نیز بارداری در دوران شیردهی می‌تواند فرآیند شیردهی را مختل کند، تاکید می‌شود که در صورت عدم رعایت شرایط تغذیه انحصاری با شیر مادر در کمتر از شش ماهگی کودک و یا پس از سن شش ماهگی (در صورت تغذیه انحصاری با شیر مادر و رعایت شرایط گفته شده تا شش ماهگی) بهتر است از یکی از روش‌های فاصله گذاری استفاده شود.

استفاده از کاندوم، IUD، روش‌های تزریقی منحصراً پروژسترونی و قرص‌های منحصراً پروژسترونی (تا شش ماهگی) می‌توانند روش‌های مناسبی در دوران شیردهی به شمار بیایند.

با توجه به اینکه قرص‌ها و آمپول‌های ترکیبی فاصله گذاری بین بارداری‌ها (دارای استروژن و پروژسترون) می‌توانند بر حجم و کیفیت شیر مادر تاثیر بگذارند، استفاده از آن‌ها در دوران شیردهی دارای منع مصرف نسبی است و بنابر این پیشنهاد می‌گردد تا آنجا که امکان دارد مورد استفاده قرار نگیرد.

در ارتباط با قرص‌های منحصراً پروژسترونی (قرص‌های دوران شیردهی)، تاکید بر این نکته ضروری است که استفاده از این قرص‌ها تا شش ماهگی کودک و تا زمانی که کودک با شیر مادر تغذیه می‌شود، مجاز خواهد بود.

به هر ترتیب دریافت مشاوره فاصله گذاری بین باردای‌ها پس از تولد کودک، امکان تصمیم‌گیری بهینه برای انتخاب بهترین روش فاصله گذاری را برای گیرنده خدمت امکان‌پذیر خواهد ساخت.