

将母乳喂养/胸喂作为避孕方法

哺乳期闭经 (LAM)，哺乳



母乳喂养/胸喂是如何起到避孕作用的？



- 排卵时，卵巢会释放一个卵子。当精子使卵子受精时，就会怀孕。当您将母乳喂养/胸喂作为避孕方法时，您的身体会释放一种激素，阻止排卵，因此不会释放卵子。
- 将母乳喂养/胸喂作为避孕方法的做法适用于任何年龄或体重的人，不论是否正在接受性别确认激素疗法。

如何将母乳喂养/胸喂作为避孕方法？

练习频率
每天

无论您当天是否发生性交，您都必须满足**自分娩后每天实施母乳喂养/胸喂作为避孕方法**的标准。如果停止这样做，则无法重新开始。

- 可以在分娩后立即实施母乳喂养/胸喂作为避孕方法，直到产后6个月或直到您来月经，以先到者为准。届时，您必须停止依靠母乳喂养/胸喂来避孕。即使您继续母乳喂养/胸喂，也需要使用另一种避孕方法。
- 要将母乳喂养/胸喂作为避孕方法，您必须只进行母乳喂养/胸喂。这意味着您**只能哺乳，不能吸奶，不能使用配方奶，也不能给婴儿提供其他饮料或食物**。您必须在**白天至少每4小时，晚上至少每6小时**进行一次母乳喂养。
- 哺乳顾问可以帮助您开始母乳喂养/胸喂并应对任何挑战。

隐私和控制

- 您不需要看医疗保健提供者，就可以开始或停止使用母乳喂养/胸喂作为避孕方法。医疗保健提供者可以就如何母乳喂养为您提供建议，以便预防怀孕。
- 虽然只进行母乳喂养在您的控制范围内，但有时由于您或您宝宝的健康状况或生活现实（例如，您必须上班或让您的宝宝睡一整夜），有时不可能只进行母乳喂养。
- 您的伴侣可能会知道您只进行母乳喂养/胸喂。
- 其他人很可能也会知道您只进行母乳喂养/胸喂。

开始使用母乳喂养/胸喂作为避孕方法后，会立即生效吗？



是的，只要您在宝宝出生后就开始哺乳，就可以使用母乳喂养/胸喂作为避孕方法。

将母乳喂养/胸喂作为避孕方法的做法可能不适合以下人群：

- 无法只进行母乳喂养，正在吸奶或使用配方奶。
- 无法在白天至少每4小时，晚上至少每6小时进行一次母乳喂养。
- 在宝宝的饮食中加入了其他饮料或食物。

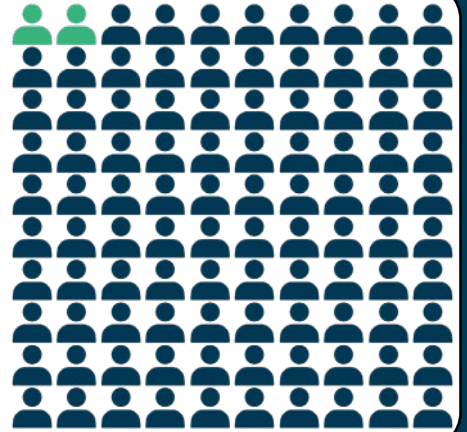
如果出现以下情况，请使用紧急避孕方法：

- 您没有遵照只进行母乳喂养/胸喂的指示。
- 两次喂奶之间的时间延长(要求是白天每4小时一次，晚上每6小时一次)。
- 您的月经已复潮或产后已超过6个月。

如果您计划使用母乳喂养/胸喂来预防怀孕，最好准备好紧急避孕药，以备不时之需。

将母乳喂养/胸喂作为避孕方法的做法的避孕效果如何？

- 将母乳喂养/胸喂作为避孕方法的人中，每100人中每年有2人会怀孕。即有效率为98%。这些数据来自完全遵照如何将母乳喂养/胸喂作为避孕方法说明的人。如果您不完全遵照说明，则母乳喂养/胸喂的避孕效果要差得多。
- 您可以在母乳喂养/胸喂期间使用另一种避孕方法，以提供更多的避孕保护。



副作用

性传播感染病:不会预防。

- 请使用外用或内用避孕套来降低性传播感染病的风险。

月经周期:无影响。

经期痉挛:无影响。

体重:无影响。

痤疮:无影响。

恢复生育力:产后生育力的恢复情况因人而异。

其他可能的副作用:

- 母乳喂养/胸喂有助于降低患乳癌的风险。
- 母乳喂养/胸喂对您的宝宝有许多健康益处。



产后使用

您必须在分娩后立即开始将母乳喂养/胸喂作为避孕方法。这会在分娩后最初几周内增加产后出血，然后出血量会减少。



如果出现以下情况，请联系医疗保健提供者：

- 您对母乳喂养/胸喂有疑问。
- 您不再只进行母乳喂养/胸喂，需要另一种避孕方法。



应该问医疗保健提供者提出的疑问

- 如何将母乳喂养/胸喂作为避孕方法？
- 如何知道自己是否排卵？
- 如果我没有完全遵照要求，该怎么办？
- 为什么吸奶没有避孕效果？

请扫描以获取避孕指南以及每种方法的信息单。



www.PICCK.org 2022年