



Ich weiß,
was ich will.



Ich will stillen und verhüten ohne schlechtes Gewissen.

Verhütung nach der Geburt.

Kaum ein Ereignis verändert das Leben einer Frau so grundlegend wie die Geburt eines Kindes. Einige Wochen oder Monate nach Entbindung stellt sich für die meisten jungen Mütter wieder die Frage nach der richtigen Verhütungsmethode. Keine leichte Entscheidung für welche Alternative frau sich entscheiden soll, besonders wenn sie noch stillt. Schließlich soll die Verhütung zwar sicher sein, aber das Baby und die Milchqualität nicht negativ beeinflussen. Ihre Gynäkologin/Ihr Gynäkologe kennt alle Möglichkeiten in dieser sensiblen Zeit sicher zu verhüten - fragen Sie beim nächsten Besuch in der Praxis danach!

Inhalt:

- Wann soll ich mit der Verhütung nach der Geburt beginnen? 03
- Welche Verhütungsmethoden stehen mir während der Stillzeit zur Verfügung? 06
- Die Hormonspirale 14
- Zusammenfassung 18



Wann soll ich mit der Verhütung nach der Geburt beginnen?

Der Zeitpunkt, wann Sie mit Ihrem Partner wieder intim werden wollen, ist natürlich individuell. Aus medizinischer Sicht empfiehlt es sich allerdings nach der Entbindung vier bis acht Wochen damit zu warten. In dieser Zeit können Geburtsverletzungen heilen, der Hormonhaushalt stellt sich um und das seelische Befinden stabilisiert sich wieder.

Die erste Periode nach der Geburt variiert von Frau zu Frau.

Der Eisprung kann sich nach dieser Zeit bereits 21 Tage nach der Geburt Ihres Babys einstellen. Die erste Periode käme dann schon fünf Wochen nach der Entbindung. Es ist daher nicht ratsam, zuerst auf die Periode zu warten, bevor Sie mit der Verhütung beginnen.

Grundsätzlich gilt: Die Fruchtbarkeit während der Stillzeit hängt von der Häufigkeit des Stillens ab. Sollten Sie voll stillen, so kann es sein, dass die Periode erst zum Zeitpunkt des Abstillens wieder einsetzt.

Das Stillen als Verhütungsmethode ist am wirkungsvollsten, wenn folgende **drei Bedingungen** erfüllt sind:

- Die Geburt liegt weniger als sechs Monate zurück
- Sie haben keine Blutungen
- Ihr Baby bekommt keine Nahrung zusätzlich zur Muttermilch.

Achtung: Stillen ist keine verlässliche Methode zur Verhütung!

Weiterer Nachwuchs geplant?

Auch wenn Sie es als Paar nicht mehr erwarten können, dass Ihr Kind bald ein Geschwisterchen bekommt, ist es aus medizinischer Sicht bewiesen, dass Ihr Körper Zeit braucht, um sich körperlich und seelisch von der Schwangerschaft zu erholen.

Zu geringe Abstände zwischen den Schwangerschaften (weniger als 18 Monate) können häufiger zu Frühgeburten oder zu einem geringeren Geburtsgewicht führen. Nicht nur für die Mutter, sondern auch für das erste Kind, kann es seelischen Stress bedeuten, wenn Familienzuwachs zu schnell folgt. Viele Ärzte empfehlen deshalb einen Abstand von zirka drei Jahren zwischen dem ersten und zweiten Kind.

Informieren Sie sich deshalb rechtzeitig über unterschiedliche Verhütungsmethoden, die weder Wachstum noch Gesundheit Ihres Kindes während des Stillens negativ beeinflussen.



**Ich will eine
Verhütungsmethode, die
zuverlässig
und unkompliziert ist.**

Welche Verhütungsmethoden stehen mir während der Stillzeit zur Verfügung?

Die passende Verhütungsmethode für stillende Mütter muss einige Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sollte verlässlich, einfach in der Anwendung sein, sowie möglichst wenige Nebenwirkungen aufweisen.
- Sie sollte sich weder negativ auf die Qualität und Menge der Muttermilch auswirken, noch auf das Wachstum und die Entwicklung des neuen Familienmitgliedes.

Während der Stillzeit werden von den hormonellen Methoden ausschließlich gestagenhaltige Präparate empfohlen, da diese nachweislich keinen Effekt auf die Muttermilch zeigen.

Östrogenhaltige Verhütungsmittel, wie z.B. kombinierte Pillen, sind während der Stillzeit nicht zu empfehlen. Sie können das Thromboserisiko in den ersten Wochen nach der Geburt erhöhen und zu einer Verminderung der Milchqualität- und menge führen.

Sollten Sie allerdings nicht stillen, können Sie Kombinationspillen nach Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt frühestens drei Wochen nach der Geburt wieder einnehmen.



Verhütungsmethoden

Kondome

Sollten Sie mit Ihrem Partner gleich nach der Geburt wieder Lust auf Sex haben, so ist der Gebrauch von Kondomen empfehlenswert. Die richtige und regelmäßige Verwendung ist dabei Voraussetzung. Kondome sollten während des Geschlechtsverkehrs stets mit besonderer Sorgfalt verwendet werden, damit es nicht durch eine fehlerhafte Anwendung zu einer ungewollten Schwangeschaft kommt. Kondome sind die einzige Verhütungsmethode, die vor sexuell übertragbaren Krankheiten und HIV schützt.

Spermizide

(Plättchen, Tabletten, Schaum oder Gel). Spermizide können während der Stillzeit verwendet werden. Sie werden vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina eingeführt. Spermien werden inaktiviert bzw. abgetötet. Oftmals wird diese Verhütungsmethode in Kombination mit Kondomen, Diaphragma oder Zervikalkappe verwendet, um die verhütende Wirksamkeit zu erhöhen.

Diaphragma und Zervikalkappe

Das Diaphragma und die Zervikalkappe sind Hilfsmittel, die in den oberen Bereich der Vagina eingesetzt werden. Dort wirken sie wie eine Trennwand (das ist auch die sinngemäße Übersetzung des griechischen Wortes Diaphragma) Das Diaphragma muss gemeinsam mit einem chemischen Verhütungsmittel (Creme) benutzt werden.

So können Samenzellen auch dann noch befruchtungsunfähig gemacht werden, wenn es ihnen gelingt, bis zum Diaphragma-Rand hinaufzuwandern. Diaphragma oder Zervikalkappe können erst dann nach der Geburt verwendet werden, wenn sich die Gebärmutter wieder zu ihrer normalen Größe zurückentwickelt hat.

Achtung: nach der Geburt muss der Sitz von Diaphragma oder Zervikalkappe durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt unbedingt überprüft werden.

Möglichkeiten zur Erkennung der fruchtbaren Tage

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus der Frau zu bestimmen (z.B. Schleimmethode, Temperaturmethode, Kalendermethode oder die Selbstuntersuchung des Muttermundes). Bei vielen Frauen sind die Eierstöcke nach der Geburt noch nicht funktionsfähig genug, und das macht die Abschätzung der fruchtbaren Tage oft sehr schwierig. Deshalb sind diese Methoden während der Stillzeit nicht zu empfehlen.

Die „Pille danach“

Nach einem ungeschützten oder ungenügend geschützten Geschlechtsverkehr (z.B. das Kondom ist gerissen oder geplatzt) kann „die Pille danach“ den Eisprung verzögern oder hemmen.

Die Form der „Notfallsverhütung“ ist nicht für den regelmäßigen Gebrauch gedacht. Innerhalb von 72 Stunden nach dem ungeschützten Verkehr muss dieses Präparat eingenommen werden. Je früher Sie die „Pille danach“ nach dem Geschlechtsverkehr einnehmen, desto wirkungsvoller ist sie. Diese Form der Verhütung kann auch während der Stillzeit im Notfall angewendet werden.



Eine Kupferspirale kann ebenfalls als Verhütung für den Notfall verwendet werden. Sie muss dann bis zu fünf Tage nach dem ungeschützten Verkehr eingesetzt werden.

Die Mini-Pille

Sie enthält ausschließlich das Hormon Gestagen und kann deshalb problemlos während der Stillzeit verwendet werden. Wenn Sie stillen, können Sie mit der „Minipille“ frühestens sechs Wochen nach der Geburt beginnen.

Doch Achtung: Diese Verhütungsmethode ist nur zuverlässig, wenn sie absolut regelmäßig (alle 24 Stunden plus max. 4 Stunden später als sonst) eingenommen wird. Sollten Sie die Pille mehr als vier Stunden später als vorgesehen einnehmen, so müssen Sie, um weiterhin vollständigen Schutz zu haben, zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen für die folgenden 14 Tage (oder bis die nächste Periode einsetzt) ergreifen (z.B. die Verwendung eines Kondoms).

Für einige Frauen ist diese regelmäßige und exakte Einnahme oft mit Schwierigkeiten verbunden. Zwischenblutungen und Schmierblutungen können bei dieser Methode ebenfalls vorkommen.

„Gestagen-only“ Pille

Diese Pille enthält wie der Name schon verrät, nur ein Gestagen. Sie hemmt die Eizellenreifung und den Eisprung. Diese Form der Verhütung kann nach Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt während der Stillzeit verwendet werden.

Die Depot-Spritze

Die Depot-Spritze enthält das Hormon Gestagen in hoher Dosis und hemmt den Eisprung über einen Zeitraum von zwölf Wochen. Während der Stillzeit kann diese Spritze erst frühestens sechs Wochen nach der Geburt verwendet werden. Die Depot-spritze greift lang anhaltend in den Hormonhaushalt der Frau ein. Oft dauert es nach der letzten Spritze Monate bis die Frau wieder schwanger werden kann.

Regelmäßig wiederholte Injektionen sind notwendig, damit diese Methode zuverlässig ist. Durch die anfängliche hohe Hormondosis kann es zu Nebenwirkungen kommen. Häufig kommt es hier zu Zwischen- oder Schmierblutungen.



Das Hormonimplantat

Das Hormonimplantat ist ein kleines und flexibles Kunststoffstäbchen. Es enthält ein Gestagen, und wird unter die Haut, in den Oberarm, eingesetzt. Bei diesem Eingriff ist eine lokale Betäubung notwendig. Das Hormonimplantat darf nur von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt eingesetzt werden. Aus dem Hormondepot wird eine kleine Menge an Hormonen freigesetzt, die eine Schwangerschaft verhindern.

Während der Stillzeit kann das Implantat frühestens sechs Wochen nach der Geburt eingesetzt werden. Die verhütende Wirkung bleibt drei Jahre bestehen. Das Kunststoffstäbchen kann zu jeder Zeit wieder entfernt werden.

Die Sterilisation

Die Entscheidung zur Durchführung einer Sterilisation ist eine endgültige. Es handelt sich bei der Sterilisation um einen operativen Eingriff, der in Vollnarkose durchgeführt wird, und nur schwer rückgängig gemacht werden kann

Diese Form der Verhütung (ganz egal, ob für Frauen oder Männer) sollte nur in Betracht gezogen werden, wenn Sie sich ganz sicher sind, die Familienplanung definitiv abgeschlossen zu haben.

Studien zeigen, dass viele Frauen nach einer Sterilisation diese als große psychische Belastung empfinden, und zwar nicht nur direkt nach dem Eingriff, sondern auch noch Jahre danach.

Die Kupferspirale (IUP = Intrauterin-Pessar)

Ein IUP ist ein kleines flexibles Instrument aus Plastik und Kupfer. Es enthält keine Hormone. Die kontrazeptive Sicherheit basiert auf einer kleinen, freigesetzten Menge an Kupfer in der Gebärmutter. Die verhütende Wirkung der meisten Kupferspiralen hält fünf Jahre. Ein IUP kann ausschließlich durch Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen frühestens sechs Wochen nach der Geburt eingesetzt werden.



**Ich will eine
zuverlässige,
langfristige
Verhütung,
der ich ver-
trauen kann.**

Die Hormonspirale

Die Hormonspirale ist eine zuverlässige, langfristige und reversible Form der Verhütung. Sie wird direkt in die Gebärmutter eingesetzt, wo sie durch ständige Abgabe einer geringen Menge eines Gestagens wirkt. Sie verhindert eine Befruchtung und schützt so vor einer möglichen Schwangerschaft. Die Hormonspirale kann fünf Jahre in der Gebärmutter bleiben und beeinflusst den Hormonhaushalt der meisten Frauen nicht.

Sie können die Hormonspirale bei Bedarf jederzeit wieder entfernen lassen, um danach eine erneute Schwangerschaft zu ermöglichen. Die Hormonspirale kann frühestens sechs Wochen nach der Geburt eingesetzt werden und ist für stillende Mütter sehr gut geeignet. Diese Verhütungsmethode beeinflusst die Zusammensetzung und Menge der Muttermilch nicht. Kurz nach dem Einsetzen der Spirale beobachten einige Frauen Zwischenblutungen. Nach drei bis sechs Monaten verschwinden diese Blutungen aber im Normalfall wieder.

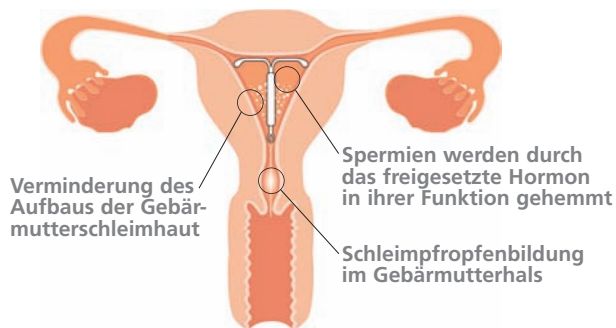
Bei manchen Frauen bleibt die Monatsblutung sogar ganz aus, ein Effekt, den viele junge Mütter begrüßen.



Wie funktioniert die Hormonspirale?

Durch die lokale und gleichmäßige Freisetzung des Gestagens Levonorgestrel in der Gebärmutterhöhle bietet die Hormonspirale einen Dreifach-Schutz gegen eine ungewollte Schwangerschaft:

- 1) Der Schleimpfropf im Gebärmutterhals verdickt sich und bildet eine Barriere gegen Spermien (und übrigens auch gegen unerwünschte Keime und Bakterien), die so auf ihrem Weg in die Gebärmutter gestoppt werden.
- 2) Falls doch ein paar Spermien in die Gebärmutter gelangen sollten, werden sie in ihrer Funktion und Beweglichkeit gehemmt.
- 3) Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird verringert (was im Übrigen der Grund ist, warum die Blutung mit der Hormonspirale kürzer und weniger stark ist), wodurch sich auch keine Eizelle in die Gebärmutter Schleimhaut einnisten kann.



Wie wird die Hormonspirale eingesetzt?

Das Einsetzen wird von Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen durchgeführt und dauert nur wenige Minuten.

Mit Hilfe eines sogenannten Inserters wird die Hormonspirale direkt in der Gebärmutter platziert.

Auf Wunsch können Sie die Insertion unter lokaler Anästhesie durchführen lassen.



Vergleich der Verhütungsmethoden nach der Geburt

	Wirksamkeit (Pearl Index)	Reversibilität	Verminderung der Blutung und der damit verbundenen Schmerzen	Einfache Nutzung, nicht notwendig täglich daran zu denken	Während der Stillzeit geeignet	Dauerhaft
Hormonspirale	++	++	++	++	++	++
Mini-Pille	+	++	-	-	++	-
„Gestagen-only“ Pille	++	++	++	-	++	-
3-Monats Spritze	++	+	+	+	++	+
Hormonimplantat	++	+	+	++	++	++
Kombinations-Pille	++	++	+	-	-	-
Kupferspirale	++	++	--	++	++	++
Kondom & Diaphragma	+	++	-	-	++	--
Sterilisation	++	-	-	++	++	++

Zusammenfassung

Die Entscheidung, welche Verhütungsmethode während der Stillzeit für Sie am besten ist, sollten Sie gemeinsam mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen treffen.

Wie bereits erwähnt, ist es empfehlenswert, auch während der Stillzeit zu verhüten - denn

Stillen alleine schützt Sie nicht vor einer Schwangerschaft!

Die Hormonspirale ist einfach anzuwenden und schützt Sie zuverlässig fünf Jahre vor einer Schwangerschaft.

Diese Broschüre ersetzt das individuelle Beratungsgespräch mit Ihrem Gynäkologen/ Ihrer Gynäkologin nicht und dient zur zusätzlichen Information.

