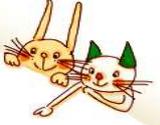


家族計画

家族計画とは・・・

家族が健康で幸せに暮らしていくために
ママとパパが子どもをいつ・何人もつか計画をすることです。
この出産を機に夫婦で話し合ってみましょう。



家族計画を 考える ポイント

パパ・ママの健康状態

からだか次の妊娠に向けて準備できているかどうかはとても大切なこと。
持病や体調によっては妊娠の継続が難しい場合もあるため、
安心して妊娠できる状態か医師に確認しておきましょう。
パパの健康も妊娠・出産・子育てを支える大切な要素です。

ママの年齢

出産には年齢によるリスクがあると言われています。
ご自身の年齢やからだの回復具合、前回の出産からの間隔などをふまえ
無理のないタイミングで妊娠を考えることが大切です。

家族の経済状況

妊娠・出産・育児には多くの費用がかかります。
さらに、将来的には教育費も必要になります。

安心して子育てができるよう
家庭の状況をふまえて準備していきましょう。



避妊方法 について

授乳中でも排卵は再開するため
思いがけず妊娠することもあります。

授乳中でも安心して選択できる方法を知っておきましょう。
体調やライフスタイルに合った方法を選ぶことが大切です。

コンドーム

産後すぐに使用できます。
性生活の度に使用することが大切で、パートナーの協力が不可欠です。
避妊率は高くありませんが、性感染症の予防もできます。

ピル

女性ホルモンを配合した薬剤を内服することで
排卵を妨げ妊娠を防ぎます。授乳中は内服できません。

IUD/IUS

子宮に器具を入れることで妊娠を防ぎます。
産後月経が再開したら使用できます。
避妊効果も高く自然な夫婦生活ができます。

緊急避妊薬

避妊できなかった場合、72 時間以内に内服します。
避妊にかかる費用は数百円～5 万円程度と幅があります。

方法や体調により適した選択が変わります。
詳しくは医師や助産師にご相談ください。

