

家族計画について

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・パパが自分たちの子どもをいつ・何人もつかを計画することです。

★家族計画を考えるポイント

① パパ・ママの健康状態

ママの身体は今、妊娠できる状態なのか、これはとても大切なことです。もし、ママに何か病気がある場合は妊娠の継続が難しいこともあります。病気をお持ちの方は妊娠してよい状態であるか、医師の確認が必要です。また、パパの健康状態も大切です。

② ママの年齢

若年での出産、高齢での出産はリスクが高いといわれています。自分の年齢や健康状態を考え、また前回の妊娠からどれくらい身体を休めるかを考え次の妊娠を計画しましょう。

③ 家庭の経済状況

妊娠・出産・育児にはお金がかかります。また、将来的に子どもの教育にかかる費用も考える必要があります。



産後の避妊法

家族計画のためには、正しい避妊法を知ることが大切です。

産後の夫婦生活は、1ヶ月健診を受け、問題がなければ開始することができます。

お産後は、子宮の内面が十分に回復していないため、細菌感染が起こりやすくなっています。

夫婦生活の再開は、悪露が止まり、特別な不快症状がなくなったときから可能となります。

種類	はたらき	方法	入手場所
コンドーム 	精液を外に漏らさないようにする	性交の最初からつける	薬局 コンビニエンスストア 自動販売機
IUD(子宮内避妊器具) 	子宮内膜に作用して受精卵の着床を防ぐ	産婦人科で診察を受け、医師に挿入してもらう。定期的に変換が必要である。産後6週間で挿入可能。	病院
低用量ピル 	排卵を抑える	医師の指示通り 授乳中は使用できない	病院
基礎体温法 	排卵日を知る	婦人科体温計を使用して起きてすぐ舌下で5分測定する。産後は体温が不安定である。	薬局

避妊法にはいろいろな方法があり、それぞれ、長所・短所があります。

その中で自分に一番適した方法を選ぶ必要があります。