

## 【産後の性生活と家族計画】

「家族計画」とは、ご夫婦が自分達の生活設計に基づいて、自分達が望む最も適当な時期に、望むだけの人数の子供を産み、育てることをいいます。

### ■家族計画について

次の妊娠は、母体が回復すれば可能ですが、育児に関わる、自分達の年齢・経済状態・健康状態・生活環境などさまざまな要素を考慮したうえでの、無理のない計画的な妊娠・出産が望まれます。妊娠性高血圧症、糖尿病などの合併症のあった方、帝王切開で出産された方は、次の妊娠の時期について医師とよく相談し、安全な妊娠・出産ができるようにしましょう（1年以上空けてから妊娠するよう説明されることが多いです）。

### ■性生活を始められる時期

産後1ヵ月健診後、医師より特に注意がなければ大丈夫です。

しかし、産後は育児に追われることが多いため、次の出産が近すぎれば、育児疲れなど色々問題が出てきます。そのため、子供を望まない時期には、確実に避妊をすることが大切です。

また、気持ちが性生活に向かない場合には、無理に始めず、パートナーとお互いの気持ちを確認め合いながら、進めましょう。

不安があるときには、どうぞ医師・助産師または産婦人科外来までご相談ください。

### ■産後の避妊

産後に月経が始まる時期は、体質・授乳状況によって個人差があります。

母乳を授乳中でも月経が始まることもあります。

また、産後の月経周期は、妊娠前と変わることがあり、最初は不規則なことが多いのです。排卵は、月経の前にありますから、産後まだ月経がなくても妊娠の可能性はあります。

妊娠を希望していない場合は、産後初めての性交時から避妊が必要です。避妊の種類には色々ありますが、身体や生活の状態に合わせ、それぞれの避妊法の長所と短所をよく理解し、パートナーとよく相談をした上で、決めていきましょう。

詳しく避妊法を知りたい方は、産婦人科外来へご相談ください。