

哺乳期专家推荐皮埋避孕

南京市妇幼保健院 华桦, 杨晶



郭女士去年刚当了妈，产后一直坚持母乳喂养，现在宝宝已经8个月了。产后恢复性生活的时候并没有注意避孕，最近发现自己的肚子“长胖”了，到医院检查才知道，自己又“中了招”，不得不做人流……

产后初期由于女性生殖内分泌激素变化较大，加上子宫复旧、伤口愈合和哺乳等因素，如发生非意愿妊娠，无论是人工流产还是分娩，发生并发症的风险都将明显增加，且对母婴健康的影响更大，包括对母亲的心理健康造成负面影响。因此，在产后尤其是产后1年内，及时高效的避孕将有效保障女性的生殖健康。

专家建议首选皮埋避孕

皮埋避孕的神奇之处，就是在手臂上埋入一根“小棒”就可以避孕，并具有高效、长效、方便、可逆、安全等优势。

WHO 推荐的使用时机：非哺乳产妇产后可立即埋植，哺乳期产妇产后42天开始使用。目前的临床研究显示，皮下埋植剂对产妇的乳汁量和乳汁中蛋白质、乳糖、脂肪等的含量均无影响；产后6周以后放置皮下埋植剂避孕的产妇，对其哺乳的婴儿的身高、体重、头围和发育等均无影响。对于剖宫产、伴有产褥感染或其他宫腔并发症的产后妇女，皮下埋植剂是首选的避孕方法。

皮埋避孕的利与弊

皮下埋植避孕的优势：

- 高效，有效率 >99%；
 - 长效，1次皮下埋植避孕可以持续3~4年；
 - 省事，一旦皮下埋植后有效期内无需采取任何其他避孕方式；
 - 方便，埋植手术时间短、痛苦小；
 - 可逆，取出后能迅速恢复生育能力；
 - 安全，不含雌激素，哺乳期和有雌激素禁忌的女性均可使用。
- ### 皮下埋植的风险：
- 不能预防性传播疾病/艾滋病；
 - 会出现月经模式的改变（一般不影响身体）等。