

# Verhütung nach der Geburt und während der Stillzeit

Es ist möglich, nach der Geburt **einen Eisprung zu haben**, obschon Sie stillen und bevor die Menstruation (Periode) zurückkehrt.

Verwenden Sie ein **Verhütungsmittel**, wenn Sie nicht schwanger werden wollen.

**Die empfohlenen Verhütungsmittel**, die das Stillen nicht beeinflussen, sind:

- Die Gestagen-Pille**
- Das Implantat (unter der Haut)**
- Das Kondom für Frauen oder Männer**
- Die Kupfer- oder Hormonspirale**
- Die Dreimonatsspritze**
- Das Diaphragma**
- Das Spermizid mit Benzalkonium**

## Zu beachten

- ♦ Die Spirale kann frühestens 6-10 Wochen nach der Geburt eingesetzt werden.
- ♦ Das Diaphragma kann erst drei Monate nach der Geburt eingesetzt werden.
- ♦ In gewissen Situationen kann eine schwach dosierte, kombinierte Pille verschrieben werden.

Das Stillen kann nur während den ersten 8 Wochen vor einer Schwangerschaft schützen, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

- ♦ Intensives Stillen mindestens 6x in 24 Stunden, davon einmal nachts
- ♦ Nur Muttermilch ohne Zugabe von Milch- oder Teeschoppen
- ♦ Wenn seit der Geburt noch keine Menstruation (Periode) erfolgt ist

Aus medizinischer Sicht kann der Geschlechtsverkehr wieder aufgenommen werden, sobald eine eventuelle Dammschnittverheilung ist und die Frau und der Mann wieder Lust empfinden. Während der Stillzeit ist es möglich, dass die Scheide (Vagina) beim Geschlechtsverkehr weniger feucht ist. Ein Gleitmittel kann hilfreich sein.

Wenn Sie Kondome anwenden, benutzen Sie nur wasserlösliches Gleitmittel !

**Haben Sie Fragen?  
Telefonieren Sie der Familienplanungsstelle,  
Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.**

Adressen und Informationen der Familienplanungsstellen finden Sie unter [www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch)