

# Birth control after baby: A Patient Guide

Finding the birth control that's right for you after having your baby should be a discussion between you, your partner (if desired), and your clinical team. Learn about different methods, understand the safety and efficacy at different times after birth, and how they may affect breast/chest milk. Birth control hormones are not harmful to milk quality, but methods with **estrogen** (see below in blue) may decrease milk production. And estrogen increases some medical risks in the first few weeks postpartum.

WITHIN 10 MINUTES POST-PLACENTA	 Tubal ligation	 Vasectomy	 Implant	 Copper IUD	 Hormonal IUD								
WITHIN 24 HOURS POSTPARTUM	 Tubal ligation	 Vasectomy	 Implant	 Copper IUD	 Hormonal IUD	 Depo shot							
1 TO 3 DAYS POSTPARTUM	 Tubal ligation	 Vasectomy	 Implant	 Copper IUD	 Hormonal IUD	 Depo shot	 Condom	 Lactational Amenorrhea	 Progestin (mini) pill				
3 DAYS TO 3 WEEKS POSTPARTUM	 Tubal ligation	 Vasectomy	 Implant	 Copper IUD	 Hormonal IUD	 Depo shot	 Condom	 Lactational Amenorrhea	 Progestin (mini) pill	 Fertility awareness			
3 TO 4 WEEKS POSTPARTUM	 Tubal ligation	 Vasectomy	 Implant	 Copper IUD	 Hormonal IUD	 Depo shot	 Condom	 Lactational Amenorrhea	 Progestin (mini) pill	 Fertility awareness	 Combined pill	 Patch	 Ring
4 TO 6 WEEKS POSTPARTUM	 Tubal ligation	 Vasectomy	 Implant	 Copper IUD	 Hormonal IUD	 Depo shot	 Condom	 Lactational Amenorrhea	 Progestin (mini) pill	 Fertility awareness	 Combined pill	 Patch	 Ring
6 OR MORE WEEKS POSTPARTUM	 Tubal ligation	 Vasectomy	 Implant	 Copper IUD	 Hormonal IUD	 Depo shot	 Condom	 Lactational Amenorrhea	 Progestin (mini) pill	 Fertility awareness	 Combined pill	 Patch	 Ring

No concerns and works well  
when used correctly

Small concerns and may not work as well in this time period

# Anticonceptivos después del bebé: una guía para el paciente

Encontrar el método anticonceptivo adecuado para ti después de tener a tu bebé debe ser una discusión entre tú, tu pareja (si lo deseas) y tu equipo clínico. Infórmate sobre los diferentes métodos, comprende la seguridad y la eficacia en diferentes momentos después del nacimiento y cómo pueden afectar a la leche materna o de pecho. Las hormonas anticonceptivas no afectan la calidad de la leche, pero los métodos con estrógenos (ver abajo en azul) pueden disminuir la producción de leche. Y el estrógeno aumenta algunos riesgos médicos en las primeras semanas después del parto.

A LOS 10 MINUTOS POSPARTO	 Ligadura de trompas	 Vasectomía	 Implante	 DIU de cobre	 DIU hormonal								
A LAS 24 HORAS POSPARTO	 Ligadura de trompas	 Vasectomía	 Implante	 DIU de cobre	 DIU hormonal	 Inyección Depo							
DE 1 A 3 DÍAS POSPARTO	 Ligadura de trompas	 Vasectomía	 Implante	 DIU de cobre	 DIU hormonal	 Inyección Depo	 Condón	 Amenorrea lactacional	 Progestina (minipíldora)				
DE 3 DÍAS A 3 SEMANAS POSPARTO	 Ligadura de trompas	 Vasectomía	 Implante	 DIU de cobre	 DIU hormonal	 Inyección Depo	 Condón	 Amenorrea lactacional	 Progestina (minipíldora)	 Conciencia de fertilidad			
DE 3 A 4 SEMANAS POSPARTO	 Ligadura de trompas	 Vasectomía	 Implante	 DIU de cobre	 DIU hormonal	 Inyección Depo	 Condón	 Amenorrea lactacional	 Progestina (minipíldora)	 Conciencia de fertilidad	 Píldora combinada	 Parche	 Anillo
DE 4 A 6 SEMANAS POSPARTO	 Ligadura de trompas	 Vasectomía	 Implante	 DIU de cobre	 DIU hormonal	 Inyección Depo	 Condón	 Amenorrea lactacional	 Progestina (minipíldora)	 Conciencia de fertilidad	 Píldora combinada	 Parche	 Anillo
DE 6 O MÁS SEMANAS POSPARTO	 Ligadura de trompas	 Vasectomía	 Implante	 DIU de cobre	 DIU hormonal	 Inyección Depo	 Condón	 Amenorrea lactacional	 Progestina (minipíldora)	 Conciencia de fertilidad	 Píldora combinada	 Parche	 Anillo

Sin problemas y funciona bien  
si se utiliza correctamente

Pequeñas preocupaciones y tal vez no funcione tan bien en  
este periodo de tiempo

# منع الحمل بعد الولادة دليل المريض

يجب أن يكون البحث على وسيلة منع الحمل المناسبة لك بعد إنجاب طفلكِ نقاشاً بينكِ أنت وشريككِ (إذا رغبت في ذلك) وفريقكِ الطبي. تعرف على الطرق المختلفة وأفهم مدى سلامتها وفعاليتها في الأوقات المختلفة بعد الولادة، وكيف يمكن أن تؤثر على حليب الأم/ حليب الثدي. وهرمونات منع الحمل ليست ضارة بجودة الحليب، ولكن الوسائل التي تحتوي على هرمون الإستروجين (انظر الوسائل المحددة باللون الأزرق أدناه) قد تقلل من إدرار الحليب. كما أن هرمون الإستروجين يزيد من بعض المخاطر الطبية في الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة.

خلال 10 دقائق بعد الولادة	 اللوبل الرحمي الهرموني	 اللوبل الرحمي النحاسي	 غزنة منع الحمل	 قطع القنوات المنوية	 ربط قناتي فالوب (ربط الورق)								
خلال 24 ساعة بعد الولادة	 اللوبل الرحمي النحاسي اللوبل الرحمي الهرموني	 غزنة منع الحمل	 قطع القنوات المنوية	 ربط قناتي فالوب (ربط الورق)									
من يوم واحد إلى 3 أيام بعد الولادة	 حروب البروجستين (الصغيرة)	 انقطاع الطمث أثناء الرضاعة	 الواقي الذكري	 حقنة ديبو	 اللوبل الرحمي الهرموني	 اللوبل الرحمي النحاسي	 غزنة منع الحمل	 قطع القنوات المنوية	 ربط قناتي فالوب (ربط الورق)				
من 3 أيام إلى 3 أسابيع بعد الولادة	 التوعية بالخصوصية	 حروب البروجستين (الصغيرة)	 انقطاع الطمث أثناء الرضاعة	 الواقي الذكري	 حقنة ديبو	 اللوبل الرحمي الهرموني	 اللوبل الرحمي النحاسي	 غزنة منع الحمل	 قطع القنوات المنوية	 ربط قناتي فالوب (ربط الورق)			
من 3 إلى 4 أسابيع بعد الولادة	 الحلقة المهيكلة لمنع الحمل	 لا صحة منع الحمل	 حروب منع الحمل المركبة بالخصوصية	 التوعية بالخصوصية	 حروب البروجستين (الصغيرة)	 انقطاع الطمث أثناء الرضاعة	 الواقي الذكري	 حقنة ديبو	 اللوبل الرحمي الهرموني	 اللوبل الرحمي النحاسي	 غزنة منع الحمل	 قطع القنوات المنوية	 ربط قناتي فالوب (ربط الورق)
من 4 إلى 6 أسابيع بعد الولادة	 الحلقة المهيكلة لمنع الحمل	 لا صحة منع الحمل	 حروب منع الحمل المركبة بالخصوصية	 التوعية بالخصوصية	 حروب البروجستين (الصغيرة)	 انقطاع الطمث أثناء الرضاعة	 الواقي الذكري	 حقنة ديبو	 اللوبل الرحمي الهرموني	 اللوبل الرحمي النحاسي	 غزنة منع الحمل	 قطع القنوات المنوية	 ربط قناتي فالوب (ربط الورق)
6 أسابيع أو أكثر بعد الولادة	 الحلقة المهيكلة لمنع الحمل	 لا صحة منع الحمل	 حروب منع الحمل المركبة بالخصوصية	 التوعية بالخصوصية	 حروب البروجستين (الصغيرة)	 انقطاع الطمث أثناء الرضاعة	 الواقي الذكري	 حقنة ديبو	 اللوبل الرحمي الهرموني	 اللوبل الرحمي النحاسي	 غزنة منع الحمل	 قطع القنوات المنوية	 ربط قناتي فالوب (ربط الورق)

قد تسبب مشاكل طفيفة وقد لا تعمل جيداً خلال فترة استمرار هذه المشاكل

لا تسبب أي مشاكل وتعمل جيداً عند  
استخدامها بشكل صحيح

# 产后避孕：患者指南

在您生完孩子后，如何找到适合自己的避孕方法，应该由您本人、您的伴侣（如果需要的话）和您的临床团队共同讨论。了解不同的避孕方法，了解这些方法在产后不同时期的安全性和有效性，以及对母乳的影响。避孕激素对乳汁质量无害，但含有**雌激素的避孕方法**（在下图以蓝色标出）可能会降低乳汁产量。而且，雌激素会增加产后最初几周的一些医疗风险。

胎盘剥离后 10 分钟内	
产后 24 小时内	
产后 1 至 3 天	
产后 3 天至 3 周	
产后 3 至 4 周	
产后 4 至 6 周	
产后 6 周或以上	



无需担忧，正确使用后效果良好



有些小问题，在这一时期可能效果不佳

# Contraception après l'accouchement : Guide du patient

Trouver le moyen de contraception qui vous convient après la naissance de votre enfant doit être une discussion entre vous, votre partenaire (si vous le souhaitez) et votre équipe clinique. Découvrez les différentes méthodes, comprenez leur sécurité et leur efficacité à différents moments après l'accouchement, et comment elles peuvent affecter le lait maternel. Les hormones contraceptives ne nuisent pas à la qualité du lait, mais les méthodes contenant des **œstrogènes** (voir ci-dessous en bleu) peuvent diminuer la production de lait. De plus, les œstrogènes augmentent certains risques médicaux au cours des premières semaines suivant l'accouchement.

DANS LES 10 MINUTES SUIVANT L'EXPULSION DU PLACENTA	Ligature des trompes	Vasectomie	Implant	Stérilet en cuivre	Stérilet hormonal								
DANS LES 24 HEURES SUIVANT L'ACCOUCHEMENT	Ligature des trompes	Vasectomie	Implant	Stérilet en cuivre	Stérilet hormonal	Injection Depo							
1 À 3 JOURS APRÈS L'ACCOUCHEMENT	Ligature des trompes	Vasectomie	Implant	Stérilet en cuivre	Stérilet hormonal	Injection Depo	Préservatif	Aménorrhée lactationnelle	Pilule progestative (mini)				
3 JOURS À 3 SEMAINES APRÈS L'ACCOUCHEMENT	Ligature des trompes	Vasectomie	Implant	Stérilet en cuivre	Stérilet hormonal	Injection Depo	Préservatif	Aménorrhée lactationnelle	Pilule progestative (mini)	Sensibilisation à la fertilité			
3 À 4 SEMAINES APRÈS L'ACCOUCHEMENT	Ligature des trompes	Vasectomie	Implant	Stérilet en cuivre	Stérilet hormonal	Injection Depo	Préservatif	Aménorrhée lactationnelle	Pilule progestative (mini)	Sensibilisation à la fertilité	Pilule combinée	Patch	Anneau
4 À 6 SEMAINES APRÈS L'ACCOUCHEMENT	Ligature des trompes	Vasectomie	Implant	Stérilet en cuivre	Stérilet hormonal	Injection Depo	Préservatif	Aménorrhée lactationnelle	Pilule progestative (mini)	Sensibilisation à la fertilité	Pilule combinée	Patch	Anneau
6 SEMAINES OU PLUS APRÈS L'ACCOUCHEMENT	Ligature des trompes	Vasectomie	Implant	Stérilet en cuivre	Stérilet hormonal	Injection Depo	Préservatif	Aménorrhée lactationnelle	Pilule progestative (mini)	Sensibilisation à la fertilité	Pilule combinée	Patch	Anneau



Pas de problème et fonctionne bien lorsqu'ils sont utilisés correctement



Quelques préoccupations et ils peuvent ne pas fonctionner aussi bien au cours de cette période.

# Kontrola urodzeń po urodzeniu dziecka: Przewodnik dla pacjentki

Znalezienie kontroli urodzeń, która jest dla Ciebie odpowiednia po urodzeniu dziecka, powinno być przedmiotem dyskusji między Tobą, Twoim partnerem (w razie potrzeby) i zespołem klinicznym. Dowiedz się o różnych metodach, poznaj ich bezpieczeństwo i skuteczność w różnych momentach po urodzeniu oraz jak mogą wpływać na piersi/mleko. Hormony stosowane w kontroli urodzeń nie wpływają szkodliwie na jakość mleka, ale metody z użyciem **estrogenu (poniżej w kolorze niebieskim)** mogą zmniejszyć produkcję mleka. A estrogen zwiększa pewne zagrożenia medyczne w ciągu pierwszych kilku tygodni po porodzie.

W CIĄGU 10 MINUT PO WYDALENIU ŁOŻYSKA	Podwiązywanie jajowodów	Wazektomia	Implant	Miedziana wkładka domacicza (IUD)	Hormonalna wkładka domacicza (IUD)
W CIĄGU 24 GODZIN PO PORODZIE	Podwiązywanie jajowodów	Wazektomia	Implant	Miedziana wkładka domacicza (IUD)	Hormonalna wkładka domacicza (IUD)
1 DO 3 DNI PO PORODZIE	Podwiązywanie jajowodów	Wazektomia	Implant	Miedziana wkładka domacicza (IUD)	Hormonalna wkładka domacicza (IUD)
3 DNI DO 3 TYGODNI PO PORODZIE	Podwiązywanie jajowodów	Wazektomia	Implant	Miedziana wkładka domacicza (IUD)	Hormonalna wkładka domacicza (IUD)
3 DO 4 TYGODNI PO PORODZIE	Podwiązywanie jajowodów	Wazektomia	Implant	Miedziana wkładka domacicza (IUD)	Hormonalna wkładka domacicza (IUD)
4 DO 6 TYGODNI PO PORODZIE	Podwiązywanie jajowodów	Wazektomia	Implant	Miedziana wkładka domacicza (IUD)	Hormonalna wkładka domacicza (IUD)
6 LUB WIĘCEJ TYGODNI PO PORODZIE	Podwiązywanie jajowodów	Wazektomia	Implant	Miedziana wkładka domacicza (IUD)	Hormonalna wkładka domacicza (IUD)



Brak zastrzeżeń i działa dobrze przy prawidłowym użyciu



Drobne zastrzeżenia i może nie działać tak dobrze w tym okresie

# بچے کے بعد برٹھ کنٹرول: والدین کا گائیڈ

بچہ پیدا کرنے کے بعد، آپ کے لیے صحیح برٹھ کنٹرول تلاش کرنے کے والے سے آپ کے ساتھی (اگر چاہیں) اور آپ کی طبی ثیم کے درمیان بات چیت ہونی چاہیے۔ اس بارے میں مختلف طریقوں کے بارے میں جانیں، پیدائش کے بعد مختلف اوقات میں ان کے تحفظ اور افادیت کو سمجھیں اور یہ بھی جانیں کہ یہ طریقے چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کو کیسے متاثر کر سکتے ہیں۔ پیدائش پر قابو پانے والے بارمنز دودھ کے معیار کے لیے نصیان دہ نہیں بوتے، مگر ایسٹروجن والے طریقے (نیچے نیلے رنگ میں دیکھیں) دودھ کی پیداوار کو کم کر سکتے ہیں۔ اور ایسٹروجن بعد از پیدائش کے پہلے چند بیغون میں کچھ طبی خطرات کو بھی بڑھا دیتا ہے۔

													انول کے بعد 10 منٹ کے اندر
													پیدائش کے بعد 24 گیفوں کے اندر
													پیدائش کے بعد 1 تا 3 دنوں کے اندر
													پیدائش کے بعد 3 تا 4 بیغون کے اندر
													پیدائش کے بعد 3 تا 4 بیغون کے اندر
													پیدائش کے بعد 4 تا 6 بیغون کے اندر
													پیدائش کے بعد 4 تا 6 بیغون کے اندر
													پیدائش کے بعد 6 یا زیادہ بیغون کے اندر

چھوٹے خدشات ہو سکتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ اس مدت میں اچھا کام نہ کریں

کوئی تشویش نہیں اور صحیح طریقے  
سے استعمال کرنے پر اچھا کرتا ہے