

# 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