



TIPPS UND EMPFEHLUNGEN

VERHÜTUNG IN
DER STILLZEIT

IN LIEBE STILLEN

Stillberatung und Stillbegleitung

Sabrina Grabow

VERHÜTUNG IN DER STILLZEIT



LAM

- Lactational Amenorrhea Method
- Pearl Index: 2
- Folgende Kriterien müssen erfüllt sein:
 - o Keine Periodenblutung (2 Tage +) seit dem 56. Tag nach der Geburt
 - o Keine künstlichen Sauger (Schnuller, Stillhütchen, Flaschen)
 - o Stillen nach Bedarf (tagsüber max. 4 Stunden, nachts max. 6 Stunden Abstand) oder auch mind. 80min in 24 Stunden
 - o Baby ist unter 6 Monaten (ab da Schutz geringer)
- Bei Einhaltung dieser Kriterien wird vom Körper (durch Prolaktin) der Eisprung unterdrückt und eine Schwangerschaft verhindert

BARRIEREMETHODEN + HORMONFREIE METHODEN:

- Kondom (Pearl Index 2 - 12)
- Diaphragma mit Verhütungsgel, erst ab dem 3. Monat nach der Geburt (Pearl Index 1 - 20)
- Kupferspirale, erst 6-8 Wochen nach der Geburt (Pearl Index 0,3 - 0,8)
- Natürliche Verhütungsmethoden wie Temperaturmessung, etc.: es ist empfehlenswert, diese Methoden nicht zum ersten Mal in der Stillzeit auszuprobieren. Der Körper stellt sich nach der Geburt hormonell noch einmal um, sodass diese Verhütungsmethoden generell sehr unsicher sein können.

HORMONELLE METHODEN:

- Mini-Pille, erst ab 6 Wochen nach der Geburt (Achtung! Nicht die „normale“ Pille nehmen) (Pearl Index 0,5 - 3)
- Hormonimplantant/Stäbchen, erst ab 6 Wochen nach der Geburt (Pearl Index 0 - 0,08), eher wenig Erfahrung bei der Anwendung in der Stillzeit
- Dreimonatsspritze, erst ab 6 Wochen nach der Geburt (Pearl Index 0,2 - 1,4)
- Pille danach (Achtung, hier muss, je nach Präparat, Muttermilch abgepumpt und verworfen werden)

NICHT IN DER STILLZEIT NUTZBAR:

- Pille (enthält Östrogene)
- Vaginalring
- Verhütungspflaster

PEARL INDEX:

Der Pearl Index beschreibt die Sicherheit einer Verhütungsmethode. Ein Pearl Index von 2 sagt aus, dass 2 von 100 Frauen, die ein Jahr lang mit einer bestimmten Methode verhüten, trotzdem schwanger werden.

*WICHTIG

Dieses Handout ist keine medizinische Anleitung & garantiert keine optimale Beratung. Die Erstellerin dieses Handouts (Sabrina Grabow) übernimmt keine Haftung für Vollständigkeit und Erfolg. Ich bin keine Ärztin & gebe keinen medizinischen Rat. Bitte sprich bei der Wahl der passenden Verhütungsmethode oder bei Unsicherheiten mit deinem Gynäkologen/deiner Gynäkologin.

[Quelle 1](#) [Quelle 2](#) [Quelle 3](#)

[Folge mir gerne auf Instagram!](#)

WWW.INLIEBESTILLEN.DE