

Deutsch : <https://sexandfacts.ch/de/>

Verhütung nach der Geburt und während der Stillzeit / Contraception après l'accouchement et durant l'allaitement

Verhütung nach der Geburt und während der Stillzeit

In der Zeit nach der Geburt (vaginal oder per Kaiserschnitt) findet der Eisprung bereits vor der ersten Menstruation statt. Eine Blutung kann bereits 6 Wochen nach der Geburt eintreten, auch wenn Sie stillen. Eine erneute Schwangerschaft ist daher auch vor der ersten Menstruation möglich.

Wenn Sie keine Schwangerschaft wünschen: Benutzen Sie ein Verhütungsmittel, sobald Sie Geschlechtsverkehr haben.

Diese Verhütungsmethoden können Sie während der Stillzeit anwenden. Mehr Informationen dazu finden Sie auf der Website www.sexandfacts.ch.

- [Gestagen-Pille](#)
- [Hormonstäbchen](#) (Implantat unter der Haut)
- [Peniskondom](#) oder [Vaginalkondom](#)
- [Kupfer- oder Hormonspirale](#)
- [Dreimonatsspritze](#)
- [Diaphragma](#)
- [Symptothermale Methode](#)

Zu beachten

- Die [Notfallverhütung](#) kann während der Stillzeit angewendet werden
- Für Frauen, die nicht stillen oder am Ende der Stillzeit stehen, sind andere Verhütungsmittel möglich. Besprechen Sie dies mit einer ärztlichen Fachperson.

In den ersten Wochen nach der Geburt kann das Stillen das Einsetzen der Menstruation verzögern und so eine erneute Schwangerschaft vermeiden, unter folgenden Voraussetzungen:

- Intensives Stillen mindestens 6x in 24 Stunden, davon mindestens einmal nachts.
- Nur Muttermilch, ohne Ergänzung mit Babyflasche/Schoppen (Milch, Tee oder Wasser).
- Wenn seit der Geburt keine Menstruation (Periode) erfolgt ist.

Eine persönliche Beratung durch eine Fachperson (Hebamme oder medizinische Fachperson) wird sehr empfohlen. Überlegen Sie sich ebenfalls, wie Sie nach der Stillzeit verhüten möchten.

Wenn Paare eine neue Schwangerschaft auf jeden Fall vermeiden möchten, wird diese Methode nicht empfohlen.

Gut zu wissen

- Sexuelle Beziehungen können wieder aufgenommen werden, wenn Sie sich bereit fühlen. Aus medizinischer Sicht ist Geschlechtsverkehr möglich, sobald eine eventuelle Dammschnittverheilung abgeschlossen ist. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, können Sie sich an eine Hebamme oder eine medizinische Fachperson wenden. [Detaillierte Informationen](#)
- Mit den Safer-Sex-Regeln schützen Sie sich wirkungsvoll vor HIV und reduzieren das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen:
 1. Bei Geschlechtsverkehr mit vaginaler oder analer Penetration, immer Peniskondome oder Vaginalkondome verwenden.
 2. Weitere, persönlich abgestimmte Empfehlungen erhalten Sie beim Safer-Sex-Check auf lovelife.chh.

2021, *SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ*, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit; *ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation - Formation - Conseil*; *faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung*

Deutsch : <https://sexandfacts.ch/de/schwangerschaft/verhuetung-nach-der-geburt>