

Italiano : <https://sexandfacts.ch/it/>

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

Contracezione nel dopo-parto e durante l'allattamento

Nel periodo che segue il parto (vaginale o cesareo), è possibile che avvenga un'ovulazione **prima** del ritorno delle mestruazioni. Una nuova gravidanza è quindi possibile prima del ritorno del ciclo mestruale. Può verificarsi già dalle 6 settimane dopo il parto, anche allattando.

Se non desiderate una gravidanza, usate un metodo di contraccezione **fin dai primi rapporti sessuali**.

I seguenti metodi contraccettivi sono compatibili con l'allattamento. Sono descritti in dettaglio sul sito www.sexandfacts.ch.

- La [pillola progestinica](#) (minipillola)
- L'[impianto](#) sottocutaneo
- Il [preservativo maschile](#) o [femminile](#)
- La [spirale](#) al rame o con il progesterone
- L'[iniezione trimestrale](#)
- Il [diaframma](#)
- Il [metodo sintotermico](#)

Osservazioni

- [La contraccezione d'emergenza](#) può essere usata durante il periodo dell'allattamento.
- Per le donne che non allattano o alla fine dell'allattamento, sono possibili altri metodi di contraccezione. Parlatene con il vostro medico.

Nelle prime settimane dopo il parto, l'allattamento può ritardare il ritorno del ciclo mestruale e si può evitare una nuova gravidanza, alle seguenti condizioni:

- Allattamento intensivo al seno, almeno 6 poppate ogni 24 ore, di cui almeno una di notte.
- Allattamento esclusivo al seno, senza integrazione di biberon (latte, tisane o acqua).
- Nessuna comparsa delle mestruazioni.

Si consiglia di consultare una persona con un'adeguata formazione (levatrice o medico) nell'ambito del metodo LAM (Metodo della Amenorrea da Allattamento) e di anticipare la contraccezione desiderata dopo l'allattamento.

Questo metodo non è raccomandato alle coppie che vogliono assolutamente evitare una nuova gravidanza durante questo periodo.

Buono a sapersi

- Si possono riprendere i rapporti sessuali quando ci si sente pronti. Dal punto di vista medico, è possibile non appena le eventuali suture si sono cicatrizzate. Se avete difficoltà, non esitate a consultare una levatrice o il medico. [Informazioni dettagliate](#)
- Il modo migliore per proteggersi dall'HIV o da altre infezioni sessualmente trasmissibili è il rispetto delle regole del safer sex. Questo vuol dire:
 1. Usare sempre il preservativo (maschile o femminile) per i rapporti sessuali con penetrazione vaginale o anale.
 2. Per ottenere delle raccomandazioni adattate alla propria situazione personale, svolgere il *safer sex check* su lovelife.ch.

2021, SALUTE SESSUALE SVIZZERA, Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Italiano : <https://sexandfacts.ch/it/la-gravidanza/contraccezione-nel-dopo-parto>