

トピックス

産後の避妊方法について



出産後は授乳などの影響で月経がこない状態がしばらく続きますが、実は月経が再開する前でも排卵が起こることがあります。そのため、産後の避妊を行わないままですと気がけない妊娠に繋がり、育児に奮闘している中、心身への負担が大きくなってしまふ可能性があります。お母さんの体をしっかり休め、心身の健康を守るためにも、自分に合った避妊法を考えておくことが大切です。

避妊法にはさまざまな方法がありますが、それぞれの特徴や避妊効果について概説します。

コンドーム

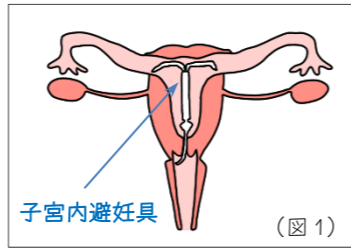
もっとも身近な方法はコンドームです。性感染症予防にも有効で手軽に使用できますが、破損や装着ミスが起こることもあります。一般的には、1年間使用した場合に約10~15%程度の妊娠が起こるとされています。

低用量ピル

低用量ピルは毎日内服することで排卵を抑える方法で、正しく使用すれば避妊成功率は99%以上と高い効果があります。ただし、飲み忘れがあると効果が低下します。最近はピルのオンライン処方が増えていますが、産後については時期や授乳の状況に応じて内服開始可能なタイミングが変わるため、必ず医師と相談した上で内服するようにしましょう。毎月2,000~3,000円程度必要です。

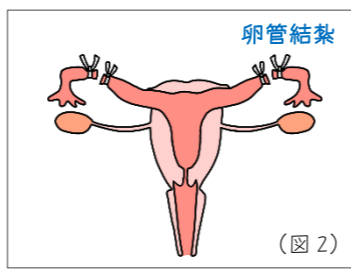
子宮内避妊具 (IUD・IUS)

子宮内避妊具 (IUD・IUS)、いわゆる「リング」は子宮の中に小さな器具を入れる方法で (図1)、一度装着すると数年間効果が持続します。避妊成功率は99%以上と非常に高く、授乳中でも使用しやすいことが特徴です。毎日の内服が不要なため、育児中でも管理しやすい避妊法です。3~5年毎に交換が必要ですが、リングを挿入したことを忘れ、抜去できなくなってしまうことがあります。55,000円程度必要です。



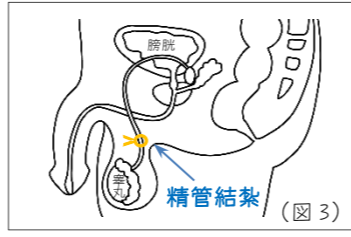
卵管結紮術

今後妊娠を希望しない場合には、卵管結紮術 (図2) という選択肢もあります。これは卵子の通り道である卵管を閉じる手術で、永久的な避妊法です。帝王切開と同時に行う場合や経膈分娩の翌日等に臍下を2~3cm切開・開腹して行う場合があります。母体保護法に基づく手術ですのでパートナーの同意が必要です。基本的には元に戻すことを前提としない治療です。そのため、将来の妊娠希望についてパートナーとも十分相談したうえで慎重に選択することが大切です。経膈分娩後の卵管結紮は60,000円程度必要です。



精管結紮術 (男性)

精子が形成される精巣と射精される尿道をつなぐ精管を結紮する永久避妊の方法です (図3)。局所麻酔で施行できるため、入院は不要です。泌尿器科で受けることが可能です。手術に40,000円程度必要です。

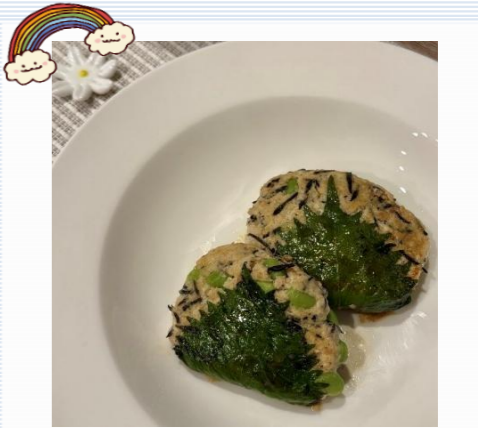


産後の避妊は、次の妊娠を防ぐためだけでなく、お母さんの心身を守り、安心して育児を続けるためにも重要です。避妊方法にはそれぞれメリット・デメリットがあるため、ご自身の体調やライフプランに合わせて、無理なく続けられる方法を一緒に考えていきましょう。気になることがあれば、妊婦健診や産後健診の際にお気軽にご相談ください。

産婦人科 副部長 中野 仁美

マタニティレシピ

旬の枝豆とひじき、豆腐を組み合わせることで、たんぱく質や葉酸、鉄、食物繊維など妊娠中に不足しやすい栄養素をバランスよく補えます。大葉とポン酢のさっぱりとした味付けで、食欲が落ちやすい時期でも食べやすい1品です。



『枝豆とひじきのふわふわ豆腐つくね』

- 材料 (2人分)
- ・鶏ひき肉 160g
  - ・枝豆 (さやから出したもの) 80g (約40さや分)
  - ・絹ごし豆腐 150g
  - ★ ・ひじき (乾燥) 5g
  - ・片栗粉 大さじ1 (9g)
  - ・塩こしょう 少々
  - ・おろし生姜 (チューブでも可) 小さじ1 (5g)
  - ・大葉 4枚
  - ・ポン酢 大さじ1 (18g)
  - ・水 大さじ1 (15g)
  - ・ごま油 小さじ1 (4g)

- 作り方
- ① 乾燥ひじきは水で戻し、水気をしっかり切る。
  - ② ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせる。
  - ③ 4等分に成形し、大葉を広げてつくねをはさむ。
  - ④ フライパンにごま油を熱し、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
  - ⑤ 火が通ったらポン酢と水を加えて軽く煮詰めて完成。

写真 (1人分)

栄養情報 (1人分)	【1日の推奨量】
・エネルギー 274 kcal	
・たんぱく質 23.3 g	【50g】*1
・脂質 16.8 g	
・炭水化物 11.6 g	
・食物繊維 4.1 g	
・鉄 3.0 mg	【6.5mg】*2
・葉酸 150 µg	【240µg】*3
・塩分 1.1 g	

\*1 中期+5g, 後期+25g, 授乳期+20g  
 \*2 初期+2.5mg, 中期・後期+9.5mg, 授乳期+2.5mg  
 \*3 妊活中~初期+400µg, 中期・後期+240µg, 授乳期+100µg  
 (※サプリメントや食品中に強化される葉酸より摂取)

♡タネがやわらかい場合には、成型する前に冷蔵庫で15分~30分ほど寝かせると丸めやすくなります。  
 ☆お好みで大根おろしを添えることでさらにさっぱりと食べられます。



【レシピ提供】栄養管理部

センター稼働状況

分娩数	26件	緊急帝王切開	2件
母体搬送	1件	NICU稼働率	74.7%
新生児搬送	3件	MFICU稼働率	85.5%

(令和8年5月)

『アジサイの季節ですね』 編集後記



色とりどりの紫陽花がキレイに咲いています。長雨の季節ですね。さて、今号のマタニティレシピで紹介した『ふわふわ豆腐つくね』。枝豆の食感もよく、鉄や葉酸などの栄養素もたくさん摂れてうれしい一品です。お弁当のおかずにもいいですね。ぜひお試しください。(母子健室)



周産期センターキャラクター マミー&メイ

