

VERHÜTEN
IN DER **STILLZEIT**

IHR BABY IST DA – UND DIE WELT STEHT KOPF

Wir gratulieren herzlich zur Geburt Ihres kleinen Wunders!

Sicher dreht sich in den ersten Wochen alles um Ihren kleinen Liebling. Doch mit der Zeit rückt auch Ihre Beziehung als Paar wieder in den Vordergrund. Spätestens dann gilt es, sich wieder mit dem Thema Verhütung zu beschäftigen.

Die erste Nachuntersuchung bei Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen bietet Raum für Ihre Fragen – zum Beispiel zum Thema **Verhütung in der Stillzeit**. Welche Möglichkeiten Ihnen jetzt zur Verfügung stehen und warum eine Verhütung mit einer Pille auch in der Stillzeit möglich ist, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle Zeit mit Ihrer Familie

Ihr Exeltis Team

STILLEN ALS VERHÜTUNGSMETHODE?



Dass Stillen zuverlässig vor einer Schwangerschaft schützt, ist ein Mythos. Zwar kann das milchbildende Hormon Prolaktin die Aktivität der Eierstöcke unterdrücken – allerdings lässt sich nicht genau vorhersagen, zu welchem Zeitpunkt der erste Eisprung nach der Geburt erfolgt.

Wenn Sie eine erneute Schwangerschaft zum jetzigen Zeitpunkt ausschließen möchten, sollten Sie **bereits in der Stillzeit wieder mit einer zuverlässigen Verhütungsmethode starten**.





VERHÜTUNGSMETHODEN IN DER STILLZEIT

Nach wie vor zählt „**die Pille**“ zu den beliebtesten Verhütungsmethoden. Spezielle Pillen können auch während der Stillzeit eingenommen werden. Möglich ist zudem eine Verhütung mit **Kondomen**, **Diaphragma** oder **Spirale**. Außerdem sind **Implantate** oder **Dreimonatsspritzen** während der Stillzeit zugelassen.

Pille ist nicht gleich Pille

Bei der Pille werden zwei Arten unterschieden. Sogenannte **Kombi-Pillen** enthalten **zwei Wirkstoffe: ein Östrogen und ein Gestagen**. Diese sollen in der Stillzeit **nicht** angewandt werden, da Östrogene sich auf die Milchproduktion auswirken können. **Östrogenfreie Pillen** (umgangssprachlich auch als Mini-Pillen bezeichnet) verzichten auf Östrogene. Sie enthalten nur **einen Wirkstoff, ein Gestagen**, und sind somit für die Anwendung während der Stillzeit **geeignet**. Welche östrogenfreie Pille zu Ihnen passt, besprechen Sie am besten mit Ihrer Gynäkologin bzw. Ihrem Gynäkologen.



ÖSTROGENFREIE PILLE – FÜR MAMA UND BABY GEEIGNET

Im Gegensatz zu Kombi-Pillen kann die Anwendung östrogenfreier Pillen eine **gute Option** sein. Warum?

In den ersten Wochen nach der Geburt kann das Thromboserisiko der Frau erhöht sein. Die Einnahme östrogenfreier Pillen erhöht das individuelle Thromboserisiko **nicht** zusätzlich.

Zudem haben innovative östrogenfreie Pillen **kaum Einfluss** auf die Milchproduktion und auf Ihr Baby. Ein sehr geringer Anteil des Gestagens kann zwar in die Milch übergehen, jedoch sind **keine Auswirkungen** auf den Säugling zu erwarten.



ÖSTROGENFREI VERHÜTEN IN DER STILLZEIT – WANN BEGINNEN?

Es wird empfohlen, zwischen Tag 21 und Tag 28 nach der Entbindung zu starten. Doch auch andere Starttermine sind möglich.

Start zwischen Tag 21 und Tag 28 nach der Entbindung

Sie können an einem beliebigen Tag zwischen Tag 21 und Tag 28 nach der Entbindung mit der Einnahme Ihrer östrogenfreien Pille anfangen. Der Verhütungsschutz ist dann ab dem Tag der Einnahme gegeben.

Start nach dem 28. Tag nach der Entbindung

Auch wenn Ihre Menstruation noch nicht wieder eingesetzt hat, muss vor der Einnahme der ersten Pille eine Schwangerschaft ausgeschlossen werden. Zudem ist eine zusätzliche Methode zur Empfängnisverhütung innerhalb der ersten Woche der Einnahme notwendig.

Wenn Ihre Menstruation bereits wieder eingesetzt hat

Sie können – wie üblich – am ersten Tag Ihrer Periode mit der Einnahme der östrogenfreien Pille beginnen. Der Verhütungsschutz ist dann ab dem Tag der Einnahme gegeben.



Einnahmeschemen östrogenfreier Pillen

Ein Pillen-Blister enthält 28 Tabletten. Je nach Präparat sind dies entweder 28 wirkstoffhaltige Tabletten oder 24 wirkstoffhaltige sowie 4 Placebo-Tabletten. Nehmen Sie täglich jeweils eine Pille zur gleichen Uhrzeit ein. Ist Ihr Blister aufgebraucht, setzen Sie die Einnahme ohne Pause mit einem neuen Blister fort.



PILLE VERGESSEN – WAS NUN?

Das Leben mit einem Säugling verläuft oft nicht nach Plan. Wenn Sie die Einnahme der Pille vergessen haben, bieten die meisten Präparate ein „**Sicherheitsfenster**“ von **12 Stunden**, in denen Sie die Pillen-Einnahme nachholen können. Innovative Pillen bieten sogar ein Zeitfenster von **24 Stunden**. Das verschafft Ihnen mehr Sicherheit, die Einnahme der Pille nachzuholen und sich trotzdem auf den Empfängnischutz verlassen zu können.

Haben Sie die Pille über den Zeitrahmen des Sicherheitsfensters hinaus vergessen, sollten Sie zusätzlich mit einem Kondom verhüten. Beachten Sie dabei bitte stets die Gebrauchsinformation Ihrer Pille oder fragen Sie Ihre Gynäkologin bzw. Ihren Gynäkologen.

ÖSTROGENFREI VERHÜTEN – AUCH **NACH** DER STILLZEIT

Wenn Sie bei Ihrer östrogenfreien Pille bleiben möchten, können Sie diese auch über die Stillzeit hinaus einnehmen. Dies ist sogar empfehlenswert, da das individuelle Thromboserisiko nicht durch einen Pillenwechsel möglicherweise wieder erhöht wird.

In diesen Lebenssituationen
ist eine östrogenfreie
Verhütung eine gute Option:



Ab 35 Jahren



Übergewicht



Bei familiärer
Veranlagung
für Thrombose



Rauchen



Bewegungsmangel/
Immobilität

MEHR INFOS



Unter **www.innovative-pille.de** finden Sie weitere Informationen zum Thema **östrogenfreie Verhütung**.



Wissenswertes und Services zu Themen wie **Schwangerschaft und Verhütung** finden Sie auf **ratgeber-frauengesundheit.de**



Vielfältige Informationen rund ums **Mamasein** finden sich auch hier: **www.instagram.com/echtemamas**

FSC Logo
Platzhalter

Klima Logo
Platzhalter

exeltis.de

Exeltis Germany GmbH | Adalperostr. 84 | 85737 Ismaning



Exeltis
Rethinking healthcare

DE-2412-01911