

Варианти на първи избор за предпазване от забременяване

<i>Метод</i>	<i>Предимства</i>	<i>Недостатъци</i>	<i>Забележка</i>
Естествени методи (температурен, календарен, цервикален, симптотермален, прекъснат полов акт и др.)	<ul style="list-style-type: none"> не повлияват по никакъв начин кърменето и бебето; без никакъв здравословен риск за жената и партньора приемлив вариант, ако следваща бременност не би била нежелана; позволява бързо и безопасно „превключване” към опити за целенасочено забременяване не изисква разходи може да се употребява при нежелание/невъзможност за ползване на друга контрацепция по религиозни и др. причини 	<ul style="list-style-type: none"> изисква продължително (поне 6 месеца) самонаблюдение За да е налице риск под 1% е нужно полово въздържание в рамките на 13 дни месечно; основната причина за повишената честота на забременяване е именно липсата на въздържание в определените дни и лошото им определяне прекъснатият полов акт изисква сериозен самоконтрол от страна на мъжа 	<ul style="list-style-type: none"> ниито един от тези методи не предпазва от полово-предавани болести <i>правилната употреба</i> на всеки един от тези методи съчетава нисък риск от забременяване и липса на какъвто и да е риск при бебето и кърмещата жена
Презервативи	<ul style="list-style-type: none"> евтини лесно достъпни нямат ефект върху кърменето и кърмачето много висока ефективност, ако се използват правилно 	<ul style="list-style-type: none"> може да дразнят вагината и да има нужда от допълнително овлажняване; макар и рядко, се наблюдава алергия към латекса в масово продаваните презервативи 	<ul style="list-style-type: none"> предоставят защита срещу някои полово предавани болести липсва риск за кърмачето и майката
Спермициди	<ul style="list-style-type: none"> нямат ефект върху кърменето и кърмачето много висока ефективност, ако се използват правилно 	<ul style="list-style-type: none"> може да предизвикат дразнене в гениталната област и при двамата партньори; рядко се наблюдават и алергии 	<ul style="list-style-type: none"> минимални количества могат да преминат в кръвта на майката, а оттам в кърмата; неблагоприятен ефект върху кърмачето не е наблюдаван; не повлияват образуването на кърма.
Спирали (IUD), несъдържащи хормони	<ul style="list-style-type: none"> нямат ефект върху кърменето и кърмачето много висока ефективност, ако се използват правилно 	<ul style="list-style-type: none"> Риск от изхвърляне на спиралата или от перфорация на матката, ако се постави по-рано от 6-та седмица след раждането; повишен риск от някои инфекции; 	<ul style="list-style-type: none"> Желателно е поставяне след 6-та седмица след раждането;
Вазектомия (мъжка стерилизация)	<ul style="list-style-type: none"> няма ефект върху кърменето и кърмачето 100% ефективен метод, необратим 	<ul style="list-style-type: none"> минимален риск от следоперативни усложнения 	<ul style="list-style-type: none"> метод на избор, само ако двойката не желае повече деца; нужда от сериозно семейно планиране
Лигатура („връзване”) на тръбите - женска стерилизация	<ul style="list-style-type: none"> няма пряк ефект върху кърменето и кърмачето 100% ефективен метод, необратим 	<ul style="list-style-type: none"> минимален риск от следоперативни усложнения малки количества от упойката могат да преминат в кърмата и оттам в бебето може да се наложи краткотрайно разделяне на майка и бебе 	<ul style="list-style-type: none"> метод на избор, само ако двойката не желае повече деца; нужда от сериозно семейно планиране

Варианти на втори избор за предпазване от забременяване

*Специалистите по кърмене препоръчват употребата на хормонални противозачатъчни методи да се избягва през първите 6 месеца след раждането

<i>Метод</i>	<i>Предимства</i>	<i>Недостатъци</i>	<i>Забележка</i>
<p>- спирали (IUD), съдържащи левоноргестрел;</p> <p>таблетки, съдържащи само прогестогени;</p> <p>инжекции с депо ефект, съдържащи прогестогени;</p> <p>дермални лепенки, съдържащи само прогестогени</p>	<ul style="list-style-type: none"> високо ефективни средства, позволяващи контрол, съизмерим с този на комбинираните таблетки 	<ul style="list-style-type: none"> може да повлияят отрицателно образуването на мляко; известна част от хормоните преминава в кърмата и стига до бебето 	<ul style="list-style-type: none"> голяма част от тях не се продават в България за ефектите върху бебето вж. по-долу: желателно е прилагането им да е след 6-ата седмица след раждането, с цел намаляване на влиянието на хормоните върху образуването на кърма

Варианти на трети избор за предпазване от забременяване

<i>Метод</i>	<i>Предимства</i>	<i>Недостатъци</i>	<i>Забележка</i>
<p>Комбиниран контрацептиви - естрогени и прогестогени (таблетки, вагинални пръстени и др.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> високо ефективни средства 	<ul style="list-style-type: none"> естрогените намаляват количеството и променят състава на кърмата; част от хормоните преминават в кърмата и достигат до бебето. 	<ul style="list-style-type: none"> при липса на <i>строги медицински показания</i> не използвайте комбинираните таблетки; в много случаи по време на употребата се наблюдава значително намаляване на количеството кърма и се увеличава рискът от отбиване. за ефектите върху бебето вж. по-долу желателно е прилагането им да е след 6-ата седмица след раждането, с цел намаляване на влиянието на хормоните върху образуването на кърма