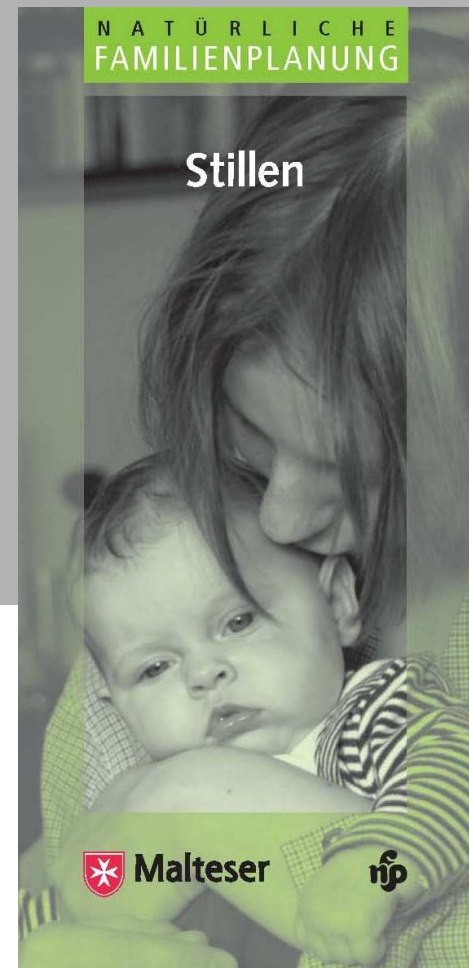


NFP in der Stillzeit

Dr. Ursula Sottong, Köln

25 Jahre NFP-Zentrum Leipzig

21. November 2008



Stillen und Sexualverhalten (Corinna Fortrie)

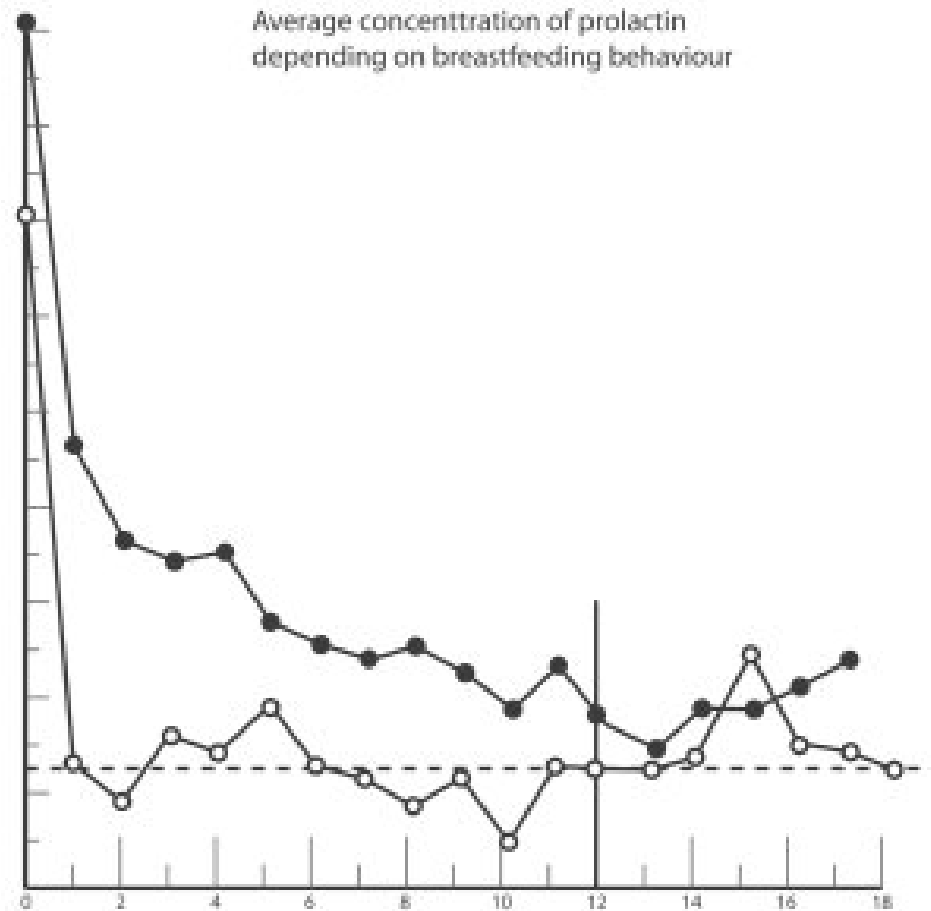
- Ca. 50 % der stillenden Frauen nehmen bis zur 8. Woche p.p. ihre sexuellen Kontakte wieder auf (manche bereits in der ersten Woche).
- 50 % berichten von einer postpartal verminderten Libido, die anderen von einer gleich gebliebenen oder gesteigerten Libido.

Stillen und Fruchtbarkeit

Stillen verzögert das Wiedereintreten des Zyklus. Der Zeitpunkt wird durch folgende Faktoren bestimmt:

1. Art und Weise des Stillens (Voll- oder Teilstillen)
2. Stillfrequenz
3. Nächtliches Stillen
4. Zeitlicher Abstand zur Entbindung
5. Genetische Faktoren





- — ● Concentration of prolactin in the bloodstream of a woman practising full, ecological breastfeeding
- — ○ Concentration of prolactin in the bloodstream of a woman practising partial breastfeeding
- - - - Basal level of prolactin in the cycle

Bellagio Consensus

Daten zu Stillen und Fertilität:

- Studien zu kulturellen Rahmenbedingungen (Stillhütten, Koitus-Tabus während der Stillzeit, Schlafgewohnheiten von Mutter und Kind, Ammenwesen, etc.)
- Historische Untersuchungen (Stammbäume, Kirchliche Stammregister, Friedhöfe, etc.)
- Beobachtungen an Naturvölkern (!Kungs, Chaco, etc.)

LAM

(Lactational Amenorrhoea Method)

Für Frauen, die länger stillen wollen:
max. Empfängnisschutz während der ersten sechs postpartalen
Monate Empfängnisschutz: 98 %



LAM (Lactational Amenorrhoea Method)

Regeln:

- Ausschließliches Stillen
- Kein Schnuller oder Fläschchen
- Mindestens sechs Stillmahlzeiten in 24 Stunden
- Größter Stillabstand max. sechs Stunden
- Keine Blutung (mit Ausnahmen der ersten acht Wochen)
- Das Kind ist jünger als sechs Monate

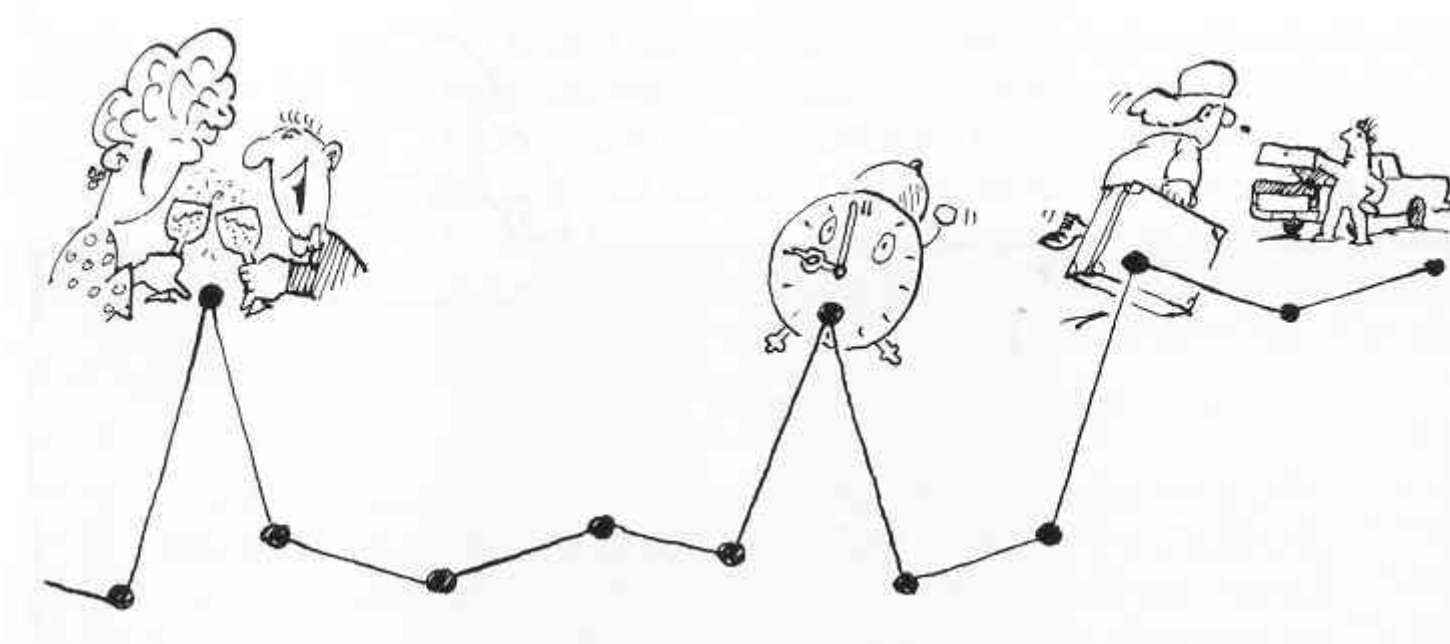
NFP und Stillen

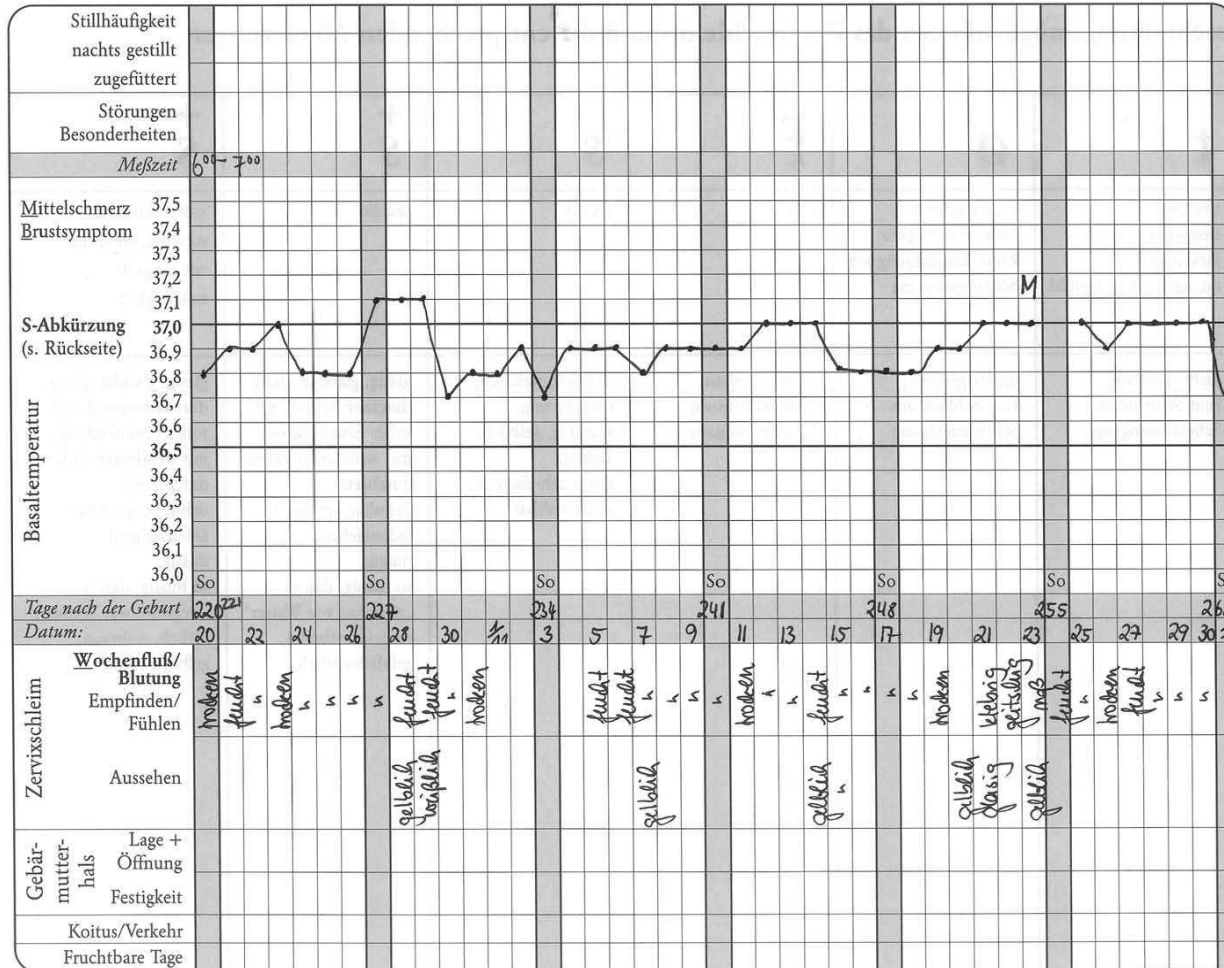
Zeichen der Fruchtbarkeit in der Stillzeit

- Blutung
- Zervixschleimveränderungen
- Veränderung von Zervix und Portio
- (Basaltemperatur)



NFP in der Stillzeit kann nicht funktionieren, weil ...





nfp 2366
Arbeitsgruppe NFP

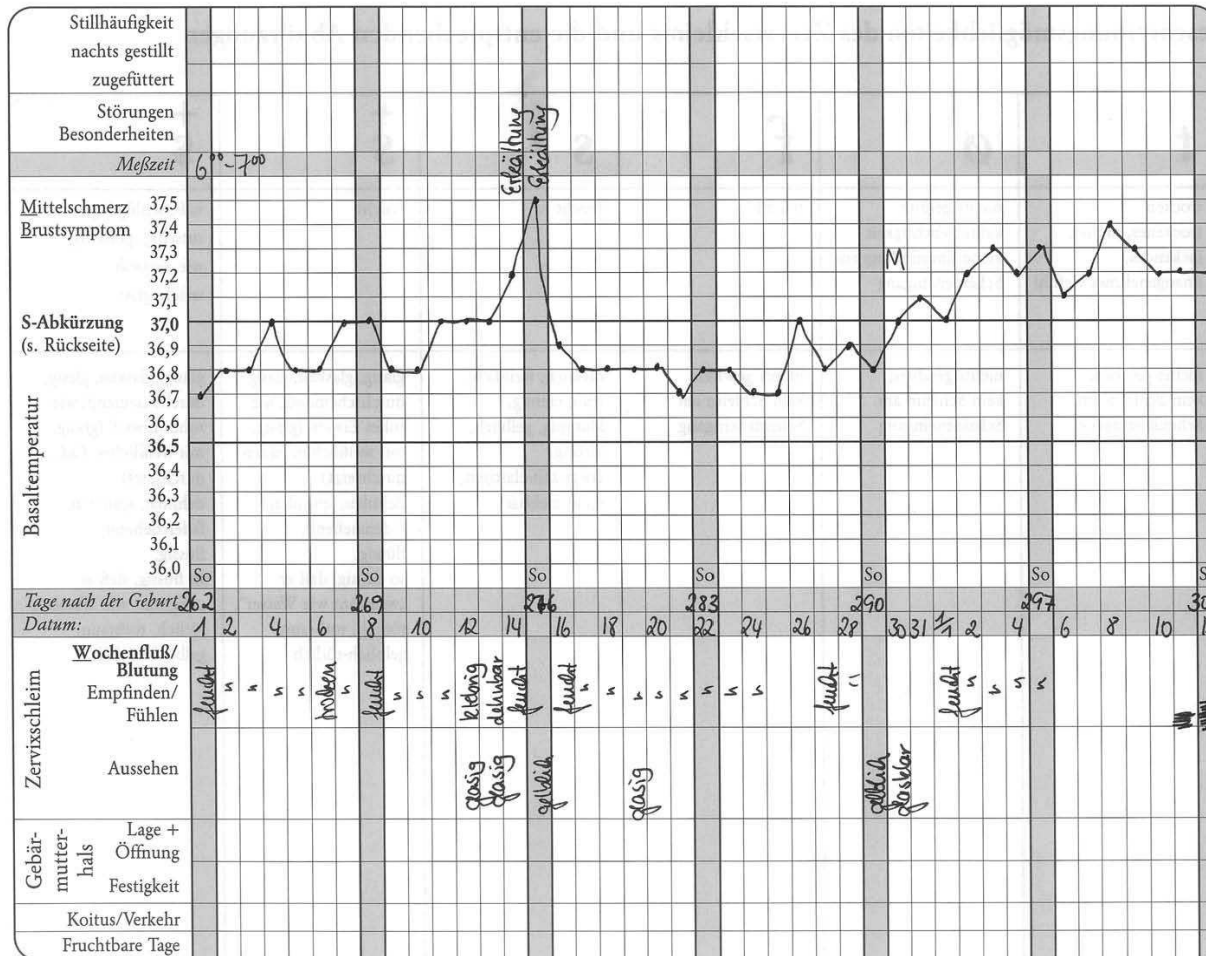
Nach der Entbindung

Zyklus-Nr. /

Meßweise After
Scheide
Mund

Entbindungstermin

© Malteser



nfp 236c
Arbeitsgruppe NFP

Nach der Entbindung

Zyklus-Nr.

Meßweise After
Scheide
Mund

Entbindungstermin

Tag Monat Jahr

Stillhäufigkeit nachts gestillt zugefüttert	ja		Nein		Nur noch abends		Morgens abends ca. 20 Min, aber nur noch wenig Milch da!				
Störungen Besonderheiten	krist am Familienbad mit!				trinkt morgens Milchflasche						
Meßzeit	6 ¹⁵	5 ⁸			7 ³⁰		8	5 ³⁰			
Mittelschmerz	37,5										
Brustsymptom	37,4										
S-Abkürzung (s. Rückseite)	37,3										
Basaltemperatur	37,2										
	37,1										
	37,0										
	36,9										
	36,8										
	36,7										
	36,6										
	36,5										
	36,4										
	36,3										
36,2											
36,1											
36,0											
Tage nach der Geburt	15	22	29	36	43	50	57				
Datum: 11.12.88	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Zervixschleim	Wochenfluß/ Blutung										
	Empfinden/ Fühlen	flußig									
Aussehen											
		klebrig	"	"	"	"	"	"	"	"	"
Gebär- mutter- hals	Lage + Öffnung	•									
	Festigkeit	hart	"	"	"	"	"	"	"	"	"
Koitus/Verkehr	X										
Fruchtbare Tage											

nfp 238a
Arbeitsgruppe NFP

Nach der
Entbindung

Zyklus-Nr. 12

Meßweise After
Scheide
Mund

Entbindungstermin

Wir wollen eine
Schwangerschaft
vermeiden.

© Malteser