

## Contraception after you have had a baby

### Kontrasepsi setelah kelahiran bayi

Indonesian

September 2018

Anda dapat membantu mencegah kehamilan yang tidak direncanakan dengan menggunakan metode kontrasepsi yang efektif. Ada beberapa metode kontrasepsi. Sebagian metode kontrasepsi dapat digunakan setelah kelahiran bayi. Sewaktu memutuskan metode apa yang sesuai untuk Anda, penting untuk mengetahui:

- apa yang dimaksud dengan masing-masing metode
- bagaimana cara kerjanya
- seberapa bisa diandalkannya metode tersebut dalam mencegah kehamilan yang tidak terencana
- kapan Anda dapat mulai menggunakan metode tersebut
- kelebihan dan kekurangannya
- apakah metode tersebut dapat digunakan selama masa Anda menyusui bayi?

### Pilihan-pilihan yang dianjurkan jika Anda sedang menyusui bayi

Menyusui bayi dapat digunakan sebagai metode kontrasepsi. Bicaralah dengan dokter atau perawat jika Anda ingin menggunakan cara ini sebagai metode kontrasepsi. Menyusukan anak 98% efektif dalam mencegah kehamilan, tetapi hanya kalau:

- Anda belum pernah mengalami menstruasi sejak bayi lahir **dan**
- usia bayi Anda kurang dari enam bulan **dan**
- Anda menyusui bayi saja. Ini artinya bayi Anda tidak mengonsumsi makanan atau minuman lain.

Jika Anda tidak ingin hamil, Anda perlu menggunakan metode kontrasepsi yang lain ketika:

- Anda mengalami menstruasi kembali **atau**
- Anda mulai memberikan bayi makanan atau minuman lain.

Sewaktu menyusui bayi, metode-metode berikut ini dapat digunakan secara aman:

#### Susuk kontraseptif

Susuk kontraseptif (ImplanonNXT®) dapat dipasang segera setelah Anda melahirkan. Susuk kontraseptif ini lebih dari 99,9% efektif dalam mencegah kehamilan.

#### Alat intrauterin

Anda perlu menunggu sekurang-kurangnya empat minggu setelah bayi Anda lahir sebelum alat intrauterin tembaga (IUD) atau IUD hormonal (Mirena®) boleh dipasang. Alat-alat ini mulai bekerja dengan cepat dan antara 99,2 hingga 99,8% efektif dalam mencegah kehamilan. Biasanya, kedua jenis alat ini mudah dilepaskan oleh dokter jika Anda mengalami masalah atau jika Anda ingin memiliki bayi lagi.

## **Suntikan kontraseptif**

Suntikan kontraseptif (Depo Provera) dapat digunakan segera setelah Anda melahirkan. Hanya sejumlah kecil dari dosis yang disuntikkan akan diserap oleh bayi Anda lewat ASI dan tidak mempengaruhi banyaknya produksi ASI Anda. Suntikan kontraseptif ini antara 94% hingga 99,8% efektif dalam mencegah kehamilan.

## **Pil mini (Progesterone Only Pill)**

Pil mini dapat digunakan segera setelah Anda melahirkan. Pil mini ini antara 91% hingga 99,7% efektif dalam mencegah kehamilan.

## **Kondom**

Kondom untuk pria dan wanita dapat digunakan begitu Anda mulai berhubungan badan lagi. Kondom membantu mencegah kehamilan dan memberikan perlindungan terbaik terhadap infeksi kelamin menular (STI). Kondom ini antara 79% hingga 82% efektif dalam mencegah kehamilan. Kondom untuk wanita dapat dibeli secara online atau dari Family Planning NSW.

## **Diafragma**

Diafragma dapat digunakan enam minggu setelah bayi Anda lahir. Ukuran diafragma yang sesuai untuk Anda perlu diperiksa enam minggu setelah bayi Anda lahir. Metode ini 88% hingga 96% efektif dalam mencegah kehamilan.

## **Keluarga berencana alami**

Keluarga berencana alami bekerja melalui memantau perubahan fisik yang terjadi selama siklus menstruasi Anda. Metode ini bisa efektif hingga 99%, tetapi bisa juga serendah 76%, bergantung pada sebaik apa Anda menggunakannya dan metode mana yang Anda pilih. Anda perlu mencari nasihat dari spesialis keluarga berencana alami. Spesialis tersebut mungkin akan menganjurkan untuk menggunakan lebih dari satu metode pada waktu yang bersamaan. Keluarga berencana alami mungkin sulit digunakan selama masa menyusui bayi. Keluarga berencana alami dapat juga digunakan untuk membantu Anda menjadi hamil.

## **Sterilisasi**

Sterilisasi merupakan metode kontrasepsi yang permanen melalui pembedahan dan lebih dari 99% efektif dalam mencegah kehamilan. Wanita dapat memilih untuk menjalani ligasi tuba (pengikatan saluran indung telur) atau oklusi tuba (penyumbatan saluran indung telur). Pria dapat menjalani vasektomi. Ligasi tuba dan oklusi tuba paling baik dilakukan sekurang-kurangnya tiga bulan setelah Anda melahirkan. Walaupun demikian, mungkin Anda akan dianjurkan untuk menunggu sedikit lebih lama. Merawat bayi yang baru lahir dapat menimbulkan stres dan mungkin bukan saat yang terbaik untuk membuat keputusan yang permanen.

## **Kontrasepsi darurat**

Jika Anda telah melakukan hubungan seks tanpa perlindungan dan tidak ingin menjadi hamil, Anda sebaiknya menggunakan kontrasepsi darurat. Kontrasepsi darurat berupa LNG (Levonorgestrel) adalah metode yang lebih disukai dan aman untuk digunakan sewaktu Anda menyusui, karena hanya sejumlah kecil LNG yang akan memasuki ASI Anda.

Setelah melakukan hubungan seks tanpa perlindungan, Anda sebaiknya mengonsumsi pil kontrasepsi darurat sesegera mungkin, yaitu dalam jangka waktu 120 jam (lima hari). Kontrasepsi darurat dapat efektif hingga 85% dalam mencegah kehamilan. Efektifitasnya bergantung pada seberapa cepat Anda mengonsumsi pil kontrasepsi ini. Anda dapat membeli kontrasepsi darurat dari apotik tanpa resep dokter.

### Pilihan-pilihan yang tidak dianjurkan pada masa awal menyusui

Metode-metode kontraseptif berikut ini tidak dianjurkan sampai bayi Anda berusia setidaknya enam bulan. Metode-metode ini mengandung hormon estrogen. Walaupun begitu, Anda dapat mempertimbangkan penggunaan metode ini kalau bayi Anda sudah berumur setidaknya enam minggu dan setidaknya-tidaknya separoh meminum susu formula.

- Kombinasi pil (the Pill)
- Cincin vagina (NuvaRing®)

### Pilihan-pilihan yang dianjurkan jika Anda tidak sedang menyusui

Jika Anda tidak sedang menyusui, Anda dapat memilih jenis kontrasepsi apa saja. Anda dapat mulai menggunakan Pil atau cincin vagina tiga hingga enam minggu setelah bayi Anda lahir. Suntikan kontraseptif dapat dimulai segera setelah bayi Anda lahir. Untuk metode-metode lainnya, waktu memulainya sama bagi wanita yang menyusui dan tidak menyusui bayi.

**Anda dapat berbicara dengan dokter atau perawat mengenai kontrasepsi. Mereka akan membantu Anda untuk membuat keputusan terbaik sesuai dengan kebutuhan Anda.**

### Bagaimana jika saya memerlukan bantuan untuk berbahasa Inggris?

Juru bahasa profesional tersedia jika Anda memerlukan bantuan untuk memahami atau berbicara bahasa Inggris. Seorang anggota keluarga atau teman dapat mendampingi Anda, tetapi segala komunikasi tentang perawatan Anda harus disampaikan melalui seorang juru bahasa profesional. Layanan juru bahasa ini gratis dan terjaga kerahasiaannya. Telp. 131 450.

### Jika Anda memerlukan bantuan lebih lanjut silakan menghubungi Family Planning NSW

- Kunjungi [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)
- Telp. 1300 658 886

### Referensi

©Family Planning Victoria – Materi ini diterjemahkan dengan seizin Family Planning Victoria untuk Royal Hospital for Women.

#### Kontak Setempat

Nama:

Nomor kontak: