

## Contraception after you have had a baby

### 출산 이후의 피임

Korean

September 2018

효과적인 피임법을 이용하면 계획되지 않은 임신을 방지하는데 도움이 될 수 있습니다. 다양한 피임법이 있습니다. 어떤 피임법은 아기를 가진 이후에 이용될 수 있습니다. 어떤 방법이 귀하에게 적합한 지를 결정할 때 아래 사항을 아는 것이 중요합니다.

- 각 피임법이 어떤 것인지
- 어떻게 작용하는지
- 계획되지 않은 임신을 방지하는데 얼마나 신뢰성이 있는지
- 언제 해당 피임법을 시작할 수 있는지
- 장단점
- 해당 피임법을 모유 수유 동안에도 사용할 수 있는지

#### 모유 수유를 할 경우 권장되는 방법들

모유 수유는 하나의 피임법이 될 수 있습니다. 모유 수유를 피임법으로 사용하고자 할 경우 의사나 간호사와 상의하십시오. 모유 수유는 임신 방지 효율이 98%이지만 아래 경우에 한해서입니다.

- 아기 출산 이후 생리를 하지 않음, 그리고
- 아기가 생후 6개월 미만, 그리고
- 모유 수유만 하고 있음. 이는 아기가 모유 이외의 다른 음식이나 음료를 먹지 않고 있음을 의미합니다.

아래 사항이 발생할 때는 임신되길 원하지 않을 경우 다른 피임법을 이용해야 합니다.

- 생리가 돌아오거나 혹은
- 아기에게 다른 음식이나 음료를 주기 시작.

모유 수유를 할 때 아래 방법을 안전하게 사용할 수 있습니다.

#### 피임 임플란트

피임 임플란트 (ImplanonNXT®)는 출산 직후에 삽입될 수 있습니다. 피임 임플란트는 임신 방지 효과가 99.9%를 넘습니다.

#### 자궁 내 피임 장치

구리형 자궁 내 피임 장치 (IUD) 혹은 호르몬형 IUD (Mirena®)를 삽입하기 위해서는 아기 출산 후 최소한 4주를 기다려야 합니다. 이들 기구는 신속한 효과가 있으며 임신 방지 효과는 99.2에서 99.8%입니다. 대개 이 두 가지 유형은 모두 제거하기가 쉬우며 문제가 있거나 아이를 다시 가지길 원할 경우 의사가 제거합니다.

## 피임 주사

피임 주사 (Depo Provera)는 출산 직후에 시작할 수 있습니다. 매우 적은 양만이 모유 수유를 통해 아기에게 전달이 되지만 모유 생성 양에는 영향을 미치지 않습니다. 피임 주사는 임신 방지 효과가 94%에서 99.8%입니다.

## 작은 경구 피임약 (Progesterone Only Pill)

작은 경구 피임약은 출산 직후에 시작할 수 있습니다. 작은 경구 피임약의 임신 방지 효과는 91%에서 99.7%입니다.

## 콘돔

성관계를 다시 가지기 시작한 이후 바로 남성용 및 여성용 콘돔을 사용할 수 있습니다. 콘돔은 임신을 방지하는데 도움이 되며 성병 (STI)에 최상의 보호를 제공합니다. 임신 방지 효과는 79%에서 82%입니다. 여성 콘돔은 Family Planning NSW 혹은 온라인으로 구매할 수 있습니다.

## 다이어프램

다이어프램은 출산 6주 이후에 사용될 수 있습니다. 출산 6주 이후에 크기를 확인해야 합니다. 임신 방지 효과는 88%에서 96%입니다.

## 자연적인 가족계획

자연적인 가족 계획은 생리 주기 동안에 일어나는 신체 변화를 점검하는 것입니다. 임신 방지 효과는 최대 99%이지만 얼마나 잘 사용하는가 그리고 선택하는 방법이 무엇인가에 따라 76%까지 낮아질 수 있습니다. 자연적인 가족계획 전문의와의 조언을 구해야 합니다. 전문의는 동시에 두 개 이상의 방법을 사용할 것을 권장할 수도 있습니다. 자연적인 가족 계획은 모유 수유를 할 때 사용하기가 어려울 수 있습니다. 자연적인 가족 계획은 또한 임신이 되도록 돕는데도 사용될 수 있습니다.

## 영구 피임

영구 피임은 영구적인 불임 수술이며 피임 방지 효과는 99%를 넘습니다. 여성들은 난관 결찰 혹은 난관 폐쇄를 선택할 수 있고 남성들은 정관절제술을 받을 수 있습니다. 난관 폐쇄 및 난관 결찰은 출산 후 최소한 3개월 이후에 가장 잘 수행됩니다. 하지만 종종 좀 더 기다리는 것이 권장됩니다. 유아를 돌보는 것은 스트레스가 많을 수 있으므로 영구적인 결정을 하기에 최적기가 아닐 수도 있습니다.

## 응급 피임법

보호되지 않은 성관계를 하였고 임신되길 원치 않을 경우 응급 피임법을 이용해야 합니다. LNG (Levonorgestrel) 응급 피임법은 선호되는 방법이며 모유 수유를 할 때 사용해도 안전한데, LNG의 아주 소량만이 모유에 들어갑니다.

보호되지 않은 성관계를 가진 이후에는 가능한 빨리, 즉 적어도 120시간 (5일) 이내에 응급 피임약을 복용해야 합니다. 응급 피임법은 임신 방지 효과가 최대 85%입니다. 효과는 얼마나 빨리 피임법을 사용했는가에 달려 있습니다. 의사 처방 없이 약국에서 응급 피임약을 구매할 수 있습니다.

## 모유 수유 초기에 권장되지 않는 선택 사항들

아래 피임법은 아기가 최소한 6개월이 될 때까지는 권장되지 않습니다. 이들 피임법들은 에스트로겐을 함유합니다. 하지만 아기가 최소한 생후 6주가 되었고 섭취량의 최소한 절반을 분유로 먹일 경우 그러한 피임법 사용을 고려해 볼 수 있습니다.

- 혼합 알약 (the Pill)
- 질내고리 (NuvaRing®)

## 모유 수유를 하지 않을 경우 권장되는 선택 사항들

모유 수유를 하지 않을 경우, 어떤 유형의 피임법도 선택 가능합니다. 알약 혹은 질내 고리를 출산 후 3내지 6주에 시작할 수 있습니다. 피임 주사는 출산 직후에 시작할 수 있습니다. 기타 모든 다른 방법들은 시작 시간이 모유 수유를 하는 여성이나 모유 수유를 하지 않는 여성이나 동일합니다.

피임법에 대해 의사나 간호사와 상의할 수 있습니다. 이들이 귀하의 필요사항에 맞게 최상의 결정을 내리는데 도움을 드릴 것입니다.

## 영어로 말하기 위한 도움이 필요하면 어떻게 합니까?

만일 귀하가 영어를 이해하거나 영어 대화를 하기 위한 도움이 필요할 경우 전문 통역사가 가능합니다. 귀하의 가족이나 친구가 올 수도 있으나 귀하의 의료를 위한 모든 의사소통은 전문 통역사를 통해서 해야 합니다. 통역 서비스는 무료이고 비밀유지가 됩니다. 전화 131 450

## 차후 도움이 필요하시면 Family Planning NSW에 연락하십시오

- 방문 사이트: [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)
- 전화: 1300 658 886

## 참조

©Family Planning Victoria – 이 자료는 Royal Hospital for Women을 위해 Family Planning Victoria의 허가 하에 번역되었습니다.

### 현지 연락처

이름:

연락 번호: