



## אמצעי מניעה בתקופת ההנקה

דף זה מיועד לזוג שקיבל היתר הלכתי למניעת היריון מפוסק מובהק. כיוון שהאסטרונגן המופיע ברוב הכדורים למניעה עלול לפגוע בייצור החלב, ישנן גלולות מיני המכילות רק פרוגסטרון, המותאמות לתקופת ההנקה. שמן המסחרי בישראל: 'סרזט' או 'מיקרולוט'.

כיוון שאין מדובר בשילוב של פרוגסטרון ואסטרונגן, עלול השימוש בגלולות לגרום לדימום במהלך ההנקה, ודימום זה עלול לאסור את האישה. לכן, לכתחילה כדאי לבחור בשיטה שונה (אחרי קבלת היתר הלכתי לכך) והיא שיטת המניעה עם קוטלי זרע (ב'גרמא'). שיטה זו עשויה להיות יעילה ולהגיע לדרגת מניעה כמו של גלולות הנקה, בצירוף התנאים הבאים.

### התנאים הם:

- א. האישה מניקה הנקה מלאה.
- ב. האישה אינה רואה מחזור.
- ג. היא בחצי השנה הראשונה אחרי הלידה.
- ד. בעבר, כשנכנסה האישה להיריון בתקופת ההנקה, ראתה לפני כן לפחות מחזור אחד. אם מתקיימים תנאים אלו אפשר להשתמש בשיטת המניעה עם קוטלי זרע. האישה תשים נרות ששםם 'גלוון' בכל פעם לפני יחסי אישות, מומלץ לשים שני נרות בכל פעם. חשוב לציין שאם מתבטל אחד מהתנאים הללו, יש לפנות מיד אל רב משיב במכון פוע"ה, כדי להתייעץ כיצד להמשיך במניעה. כיוון שהשיקולים באיזה אמצעי להמשיך מורכבים, לא פרטנו אותם בדף זה, ויש להתקשר להתייעצות עם רב במכון.