

HEADS UP!

KELUARGA BERENCANA



TIM PENYUSUN



Penasihat

Dr. (H.C) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG (K)

Kepala BKKBN



Supervisor

dr. Nadya Hambali

Chief Medical Officer Ai-Care



Kontributor Konten Medis (1)

dr. Ayu Munawaroh, M.K.K

Medical Executive



Kontributor Konten Medis (2)

dr. Vivian Keung

Medical Executive

KATA PENGANTAR

Salam sejahtera untuk kita semua.

Sejalan dengan peringatan hari Keluarga Berencana Nasional yang jatuh setiap tanggal 29 Juni, penting untuk meningkatkan pengetahuan kita mengenai Keluarga Berencana.

Di Indonesia, Program Keluarga Berencana (KB) telah dijalankan sebagai program nasional sejak tahun 1970 di bawah pengawasan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Merujuk pada Sustainable Development Goals (SDGs) yang dirumuskan oleh World Health Organization (WHO), kesehatan ibu dan anak menjadi salah satu perhatian utama untuk menciptakan generasi yang berkualitas dan derajat kesehatan yang baik. Tentunya, hal ini sejalan dengan program KB saat ini.

Program KB sejatinya merupakan sebuah program yang komprehensif dan berkesinambungan dalam upaya menciptakan keluarga yang sehat. Tidak hanya berbicara soal kontrasepsi, tetapi juga mencakup bagaimana mempersiapkan pernikahan, kehamilan, persalinan, serta pengasuhan anak. Perlu diketahui, KB bukanlah konsep untuk meniadakan kelahiran, tetapi konsep perencanaan untuk menghasilkan keluarga dengan generasi yang berkualitas. Program KB juga menjadi solusi yang efektif untuk mencegah permasalahan stunting di Indonesia.

Untuk mencapai tujuan dan manfaat yang baik tersebut, tentunya program ini perlu didukung oleh berbagai pihak. Pembuatan media edukasi yang dapat dijangkau oleh masyarakat luas menjadi upaya yang cukup penting dalam membangun kesadaran dan meningkatkan cakupan program ini. Oleh karena itu, saya turut mengapresiasi dan mendukung terbitnya konten media edukasi bertajuk "Heads Up!" seputar Keluarga Berencana oleh Ai Care. Media edukasi ini juga diharapkan dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan dan mengupas info yang beredar di masyarakat seputar KB.

Saya berharap dengan adanya media ini, masyarakat dapat membaca dan menyebarkannya agar tiap masyarakat dapat memperoleh informasi yang tepat dan terkini seputar Keluarga Berencana. Berencana itu Keren.

Dr. (H.C) dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG(K)
Kepala BKKBN

DAFTAR ISI

1

Talk with Expert Mengenai
Keluarga Berencana

Frequently Asked Questions
Seputar Kontrasepsi

7

14

Myth or Fact?
Seputar Kontrasepsi



TALK WITH EXPERT

Dr. (H.C) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG (K)

Kepala BKKBN





TALK WITH
EXPERT



KELUARGA BERENCANA

Kemampuan seseorang atau pasangan untuk mengantisipasi dan mencapai jumlah anak yang diinginkan serta jarak dan waktu kelahirannya.

World Health Organization (WHO)

Di Indonesia,

KB merupakan program skala nasional yang dikelola oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN).



KB



TALK WITH
EXPERT



KELUARGA BERENCANA

Tujuan Program KB

- Membentuk **keluarga kecil sejahtera**, sesuai dengan kondisi ekonomi keluarga tersebut.
- Mencanangkan **keluarga kecil** dengan hanya dua anak.
- Mencegah terjadinya pernikahan di **usia dini**.
- Menekan **angka kematian ibu dan bayi** akibat hamil di usia yang terlalu muda ataupun terlalu tua.
- **Menekan jumlah penduduk** serta menyeimbangkan jumlah kebutuhan dengan jumlah penduduk di Indonesia.



Manfaat Program KB

- Menjaga **kesehatan ibu dan anak**.
- Mendorong **kecukupan ASI dan pola asuh** yang baik untuk anak.
- Mencegah kehamilan yang **tidak direncanakan**.
- Mencegah **penyakit menular seksual**.
- Menurunkan **angka kematian ibu dan bayi**.
- Membentuk **keluarga yang berkualitas**.

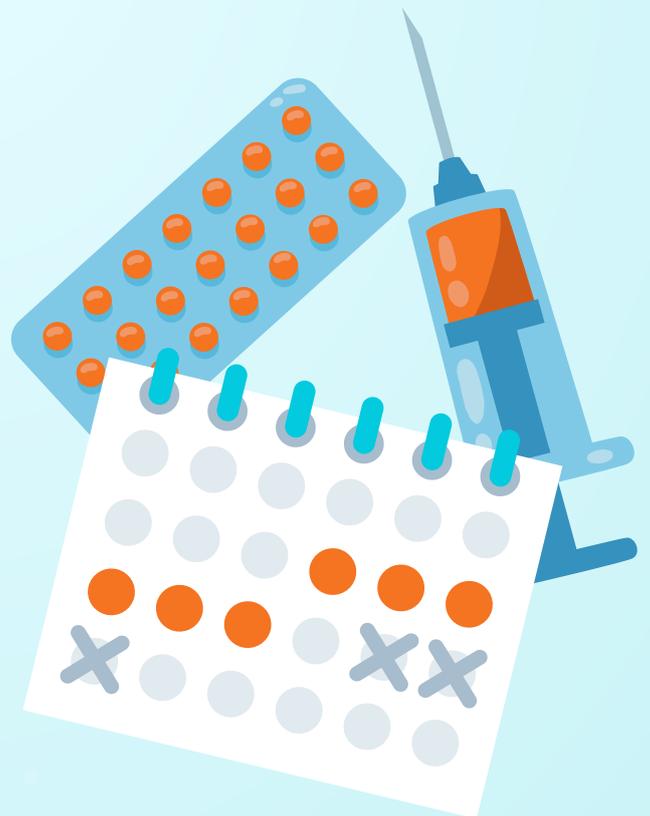


Bagaimana trend KB saat ini, Millenial & Gen Z vs Baby Boomer?

Pola pemakaian alat kontrasepsi zaman dulu dengan sekarang **hampir sama**. Generasi dulu yang disukai itu pil, susuk dan suntik. Generasi sekarang yang mendominasi sama. Sekarang yang ada perubahan pada KB alami dengan **sistem kalender mengalami peningkatan**.

Zaman sebelum reformasi ada semacam penekanan dan pemaksaan, sekarang eranya konseling dan konsultasi sebelum orang ber-KB. Sebelum reformasi yang menggunakan pil, susuk, suntik, IUD persentasenya mencapai 60%. Sekarang setelah reformasi tidak mudah mencapai angka itu, angkanya cuma 57%. Sebelum pandemi angkanya 57,8%.

Saat ini, karena mereka membutuhkan KB, mereka memakai **kontrasepsi itu dengan penuh kesadaran**. Beda dengan zaman dulu, mereka menggunakan alat kontrasepsi karena terprovokasi dan terdoktrinasi. **Sekarang 57% memilih KB karena pemahaman yang ada.**



Take Home Message untuk Keluarga Indonesia

Orang dulu ada filosofi banyak anak banyak rezeki, sekarang sebaliknya, banyak anak banyak masalah. Orang dulu banyak yang punya aset dan tanah yang luas, untuk mengerjakan semua itu memang perlu tenaga. Sekarang orang yang punya aset dan tanah yang luas dan banyak sedikit.

Anak itu tidak seperti dulu, dulu low cost, sekarang mana ada. Dulu anak-anak bisa diajak membantu mencangkul di sawah sekarang susah. Anak sekarang tidak seperti itu. Anak di rumah saja rentang kendalinya terasa jauh, mereka lebih dekat dengan teman di gadgetnya daripada orang tua.

Mendidik anak di era sekarang tak semudah di era dulu. **Oleh karena itu, mari kita membatasi jumlah anak dan mengatur jarak kelahiran anak agar anak terdidik dengan baik.**





TALK WITH
EXPERT

PERAN KB DALAM MENCEGAH STUNTING

Cegah Stunting itu Penting, Tapi Bagaimana Caranya?

Stunting adalah **kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi di 1000 hari pertama kehidupan**. Kondisi stunting memiliki efek jangka panjang, bahkan hingga lanjut usia.

Permasalahan stunting **tidak hanya disebabkan akibat kurangnya asupan gizi anak**, tetapi juga banyaknya kehamilan berisiko (terlalu muda, terlalu rapat, terlalu banyak, terlalu senja) yang dilakukan oleh pasangan usia subur dapat membahayakan bagi si ibu maupun anak.

Ternyata, salah satu upaya pencegahan stunting yang efektif adalah dengan **program Keluarga Berencana (KB)**. Dengan adanya program KB, pasangan suami istri usia subur memiliki waktu untuk “berencana” yang akan berdampak baik, tidak hanya untuk ibu tapi juga sang anak.

Rencana yang dimaksud adalah merencanakan kehamilan, jarak antar anak, pengasuhan 1000 hari pertama kehidupan anak, kesiapan dari segi finansial, dan tentunya kesehatan dari sang ibu. Hal ini akan menggenapkan tujuan dari program KB yaitu, membentuk keluarga kecil yang sejahtera. Keluarga berencana, keluarga bahagia.

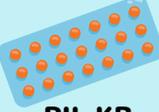


FREQUENTLY ASKED QUESTIONS Keluarga Berencana

Dok, saya baru saja menikah tapi ingin menunda kehamilan, kontrasepsi apa ya yang cocok?



Pada dasarnya, pemilihan alat kontrasepsi disesuaikan dengan kondisi dan rencana kehamilan.

| Usia | <21 Tahun | 21-30 Tahun | >30 Tahun |
|-------------|---|--|---|
| Perlakuan | Menunda Kehamilan | Mengatur/ Menjarangkan Kehamilan | Mengakhiri Kehamilan |
| Kehamilan | Kehamilan Berisiko | Silahkan Hamil Atur Jarak Kehamilan | Kehamilan Berisiko |
| Kontrasepsi |  Kondom |  IUD  IMPLAN  KONDOM  PIL KB  SUNTIK |  IUD  IMPLAN  MOP  MOW |

Jika memang ingin menunda kehamilan saja, yang dapat dilakukan adalah **suami menggunakan kondom** saat berhubungan intim.

Selain itu terdapat cara lain selain pemakain kondom dalam menunda kehamilan, yaitu **KB kalender**.



Dok, saat ini saya sedang **menyusui** dan ingin menunda kehamilan. **Kontrasepsi apa yang aman?**

Bagi ibu yang menyusui, perlu **menghindari penggunaan kontrasepsi yang mengandung hormon estrogen** karena dapat menghambat produksi ASI.

Berikut beberapa pilihan kontrasepsi yang aman untuk ibu menyusui:

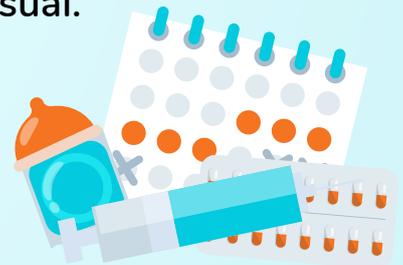
1 Amenore Laktasi (MAL)

Pemberian ASI eksklusif. Menurut *Australian Breastfeeding Association*, metode ini sangat efektif jika:

- Belum mengalami menstruasi setelah melahirkan
- Bayi menyusui ASI eksklusif
- Bayi berusia kurang dari 6 bulan

2 Kondom

Paling aman bagi ibu menyusui. Dapat mencegah penyakit menular seksual.



3 Pil KB Progestin

Mengandung hormon progesteron saja, harus dikonsumsi setiap hari. Jika melewati jadwal, hindari hubungan seksual setidaknya selama 2 hari.

4 Suntik KB Progestin

Dapat digunakan 6 minggu setelah persalinan dan diulang setiap 12 minggu. Tidak dianjurkan menggunakan suntik progestin lebih dari 2 tahun karena berkaitan dengan penurunan kepadatan tulang.



FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Dok, bagaimana ya cara
minum pil kontrasepsi
kalau kemarin saya lupa?



Jika lupa minum pil KB, Anda perlu:

1. Perhatikan **berapa lama** lupa konsumsi pil KB
2. Perhatikan **jumlah pil KB** yang terlewat

Berikut panduan jika Anda melewatkan jadwal pil KB

Jika lupa 1 kali konsumsi pil KB pada hari yang sama, segera minum pil yang terlupa sesaat setelah ingat.

Lanjutkan konsumsi 1 pil KB setiap hari seperti biasa.

Jika lupa 1 kali konsumsi pil KB pada hari sebelumnya dan baru ingat lebih dari 12 jam, segera minum pil tersebut walaupun pada hari itu minum 2 pil.

Lanjutkan konsumsi 1 pil KB setiap hari seperti biasa.

Jika lupa dua pil KB atau lebih, segera minum satu pil terakhir yang terlupakan.

Tidak perlu konsumsi pil yang terlewat sebelumnya dan lanjutkan konsumsi pil KB seperti biasa dan gunakan kondom selama 7 hari ke depan.

Jika sampai pada akhir paket terdapat 2 pil atau lebih yang terlewatkan, perhatikan sisa pil yang ada saat itu.

Jika sisa pil 7 atau lebih, lanjutkan konsumsi pil seperti biasa. **Jika sisa kurang dari 7**, habiskan sisa pil dan lanjutkan dengan paket baru tanpa adanya jeda.



FREQUENTLY ASKED QUESTIONS



Dok, sebenarnya pada usia berapa, sih, bisa pasang IUD?

IUD atau **Intrauterine Device** dalam bahasa Indonesia juga disebut dengan **AKDR** atau **Alat Kontrasepsi Dalam Rahim**. Terdapat 2 tipe, yaitu hormonal dan non-hormonal yang penggunaannya disesuaikan dengan kebutuhan.

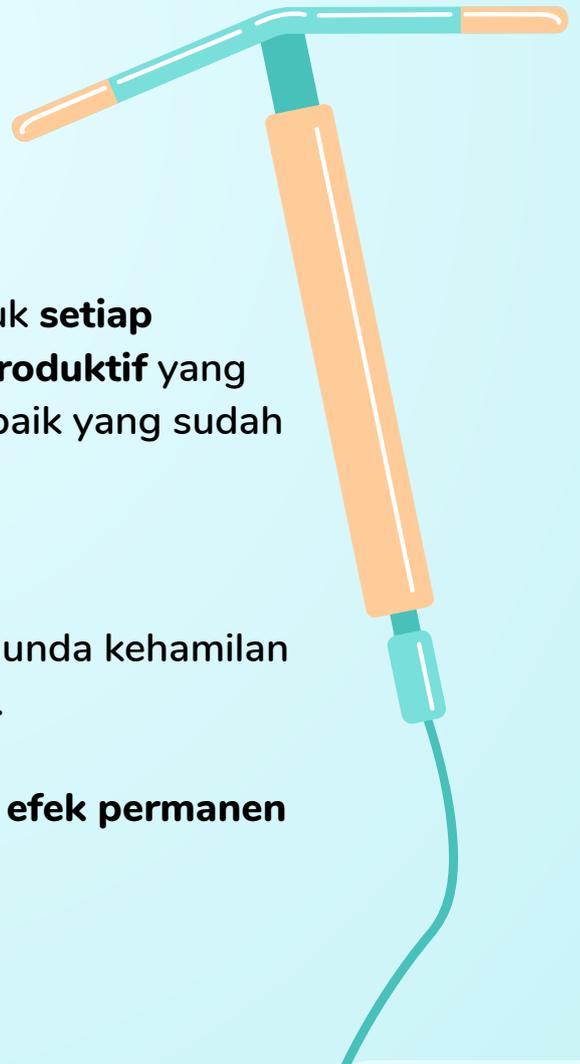
Dapat menghambat pergerakan sperma dengan **efektivitas lebih dari 99%**



Dapat digunakan untuk **setiap wanita pada usia reproduktif** yang aktif secara seksual, baik yang sudah hamil maupun tidak.

Menjadi pilihan bagi Anda yang ingin menunda kehamilan dalam jangka panjang (lebih dari 5 tahun).

Mudah untuk dicabut dan **tidak memiliki efek permanen** pada kesuburan.



Dok, saya sudah gak mau nambah anak lagi, tapi saya gak mau pakai pil atau suntik kontrasepsi. Apa bisa ya rahim saya diangkat aja biar gak hamil?



Moms, masih ada pilihan metode kontrasepsi jika tidak ingin pil, suntik, atau spiral. Mengangkat rahim tidak dapat menjadi pilihan kontrasepsi, ya.

Histerektomi atau prosedur pembedahan untuk mengangkat rahim dilakukan pada pasien dengan penyakit tertentu yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan tidak membaik dengan terapi maksimal.

Kontrasepsi mantap/permanen

- + **Tubektomi** (Pada Wanita)
- + **Vasektomi** (Pada Pria)

Konsultasikan dengan dokter bila ingin melakukan prosedur tersebut.

Indikasi histerektomi antara lain:

- ✓ Fibroid uteri
- ✓ Endometriosis
- ✓ Prolaps uteri/peranakan turun
- ✓ Menorrhagia
- ✓ Kanker



FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

SANGAT EFEKTIF

99%*



Implan/KB Susuk
3-5 tahun



Intrauterine System
3-5 tahun



Intrauterine Device/Spiral
5-10 tahun

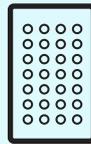


KB Permanen
Selamanya

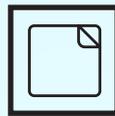
Kurang dari
1 kehamilan per 100
wanita dalam 1 tahun

CUKUP EFEKTIF

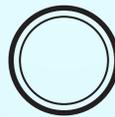
91-94%*



KB Pil
setiap hari



KB Koyo
setiap minggu



Cincin Vagina
setiap 4 minggu



KB Suntik
1-3 bulan

6-9 kehamilan
per 100 wanita
dalam 1 tahun

KURANG EFEKTIF

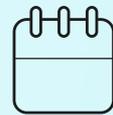
72-82%*



Ejakulasi di luar
Setiap kali senggama



Diafragma
setiap kali senggama



KB Kalender
setiap hari



Spermisida
setiap kali senggama



Kondom wanita & pria
sekali pakai

18 atau lebih kehamilan
per 100 wanita
dalam 1 tahun

MYTH OR FACT?

Keluarga Berencana



MYTH OR FACT?

Kontrasepsi bisa bikin gemuk?

Sebenarnya, semua jenis alat kontrasepsi termasuk yang hormonal **tidak terbukti membuat gemuk**.

Meskipun mengandung hormon, seperti estrogen, dosis hormon pada alat KB sudah disesuaikan sehingga tidak memberi pengaruh signifikan terhadap berat badan.

Kenaikan berat badan lebih dipicu oleh beberapa faktor lain, seperti pola hidup yang tidak sehat, usia, atau adanya gangguan kesehatan tertentu.

Sebaiknya, jika Anda memang telah mengalami obesitas atau gangguan kesehatan sebelumnya, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter terkait pemilihan metode kontrasepsi Anda.



Kontrasepsi bikin patah tulang?

Alat kontrasepsi memang memiliki efek samping pada tulang. Namun, anggapan kontrasepsi dapat membuat patah tulang **hanya mitos, ya**.

Meski demikian, **kontrasepsi memiliki efek menurunkan kepadatan tulang**, terutama yang berisi hormon progesteron, seperti medroxyprogesterone acetate. Akan tetapi, hal ini tidak sampai menyebabkan patah tulang.

Sebaiknya, penggunaan KB jenis ini hanya sampai 2 tahun pemakaian dan disertai dengan konsumsi makanan kaya vitamin D serta kalsium.

Konsultasikan dan kontrol secara rutin ke dokter, ya.

MYTH OR FACT?

“ Kontrasepsi bikin jerawat? ”

Salah satu penyebab jerawat adalah ketidakseimbangan hormonal, yaitu hormon androgen. Hormon ini secara normal terdapat pada pria, sedangkan pada wanita jumlahnya sangat rendah.

Jenis kontrasepsi yang mengandung progesteron memiliki bentuk yang mirip dengan hormon androgen. Oleh karena itu, kontrasepsi progesteron dapat menyebabkan jerawat.

Biasanya, jerawat muncul setidaknya satu bulan setelah penggunaan kontrasepsi. Namun, perlu diingat, **tidak semua pengguna pil KB pasti akan mengalami jerawat**. Hanya sekitar 30% saja yang mengalami efek samping jerawat.



“ Beberapa pil KB kombinasi dengan jenis progesteron berupa norgestimate, norethindrone, dan drospirenone tidak menimbulkan jerawat, bahkan **dapat mengobati jerawat**. ”

Jika Anda memiliki kulit yang rentan mengalami jerawat, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter. Terdapat pilihan kontrasepsi jenis lainnya yang tidak mengandung hormonal, seperti IUD/spiral atau kondom.



MYTH OR FACT?

Kontrasepsi darurat buat aborsi?

Kontrasepsi darurat atau *morning after pill* bekerja dengan cara menunda ovulasi atau pelepasan sel telur wanita selama siklus bulanan.

Kontrasepsi darurat **tidak sama dengan obat aborsi** dan **tidak dapat mengakhiri kehamilan yang telah terjadi**. Kontrasepsi darurat paling efektif jika diminum **maksimal 72 jam** pertama setelah hubungan seksual.

Habis lepas KB, malah susah hamil?

Kontrasepsi yang mengandung hormon bisa saja membuat siklus menstruasi Anda tidak teratur saat kontrasepsi berhenti digunakan.

Namun, **terkait kesuburan**, penelitian menyebutkan bahwa kondisi kesuburan wanita yang berhenti konsumsi pil KB tidak berbeda dengan wanita yang tidak pernah konsumsi pil KB sama sekali.

Kontrasepsi juga **tidak berefek secara jangka panjang terhadap kesuburan**. Untuk dapat hamil, biasanya Anda membutuhkan waktu sekitar 1-3 bulan. Kebanyakan wanita bisa hamil setahun setelah berhenti menggunakan kontrasepsi.

MYTH OR FACT?

Kontrasepsi bikin rahim kering?

Wah, itu mitos ya!

Kontrasepsi tidak membuat rahim menjadi 'kering'. Anggapan rahim kering sering terjadi setelah konsumsi pil KB progestin yang membuat Anda bisa tidak menstruasi.



Perlu dipahami bahwa dalam dunia medis tidak mengenal istilah **rahim kering**. Rahim kering adalah istilah yang menggambarkan suatu infertilitas atau kemandulan, atau juga menopause.

Kontrasepsi hormonal mungkin berefek pada siklus haid, tapi tidak menimbulkan infertilitas.

Kondisi seperti Sindrom Polikistik Ovarium atau PCOS dapat menyebabkan gangguan hormon dan dapat menjadi salah satu penyebab sulit hamil. Penggunaan kontrasepsi hormonal dapat menyamarkan gejala tersebut, sehingga setelah melepas kontrasepsi, baru terlihat gejala-gejalanya. Hal ini akan membuat orang mengira bahwa kontrasepsi menyebabkan infertilitas.

Jadi perlu diingat fungsi kontrasepsi itu sendiri ya, kontrasepsi hanya menunda kesuburan dan mencegah kehamilan. Tidak akan mengganggu kesuburan wanita.

Kontrasepsi bikin ASI kering?

Pada dasarnya, ibu menyusui boleh-boleh saja memakai kontrasepsi, namun perlu diperhatikan jenis kontrasepsi yang dipakai. Pada ibu menyusui, **gunakan alat kontrasepsi yang tidak mengandung estrogen** karena dapat menghambat sekresi air susu dengan menghalangi pelepasan prolaktin dari kelenjar hipofisis dan membuat sel kelenjar susu tidak responsif terhadap prolaktin.



Maka dari itu, konsultasikan kondisi Anda sebelum menggunakan kontrasepsi.



Kontrasepsi bisa bikin kanker?

Sebenarnya, kanker terutama **kanker payudara dan serviks tidak mudah muncul pada wanita hanya karena penggunaan kontrasepsi hormonal.**

Berdasarkan *National Cancer Institute* dan penelitian dari *New England Journal of Medicine*, memang disebutkan bahwa penggunaan kontrasepsi lebih dari 10 tahun dapat meningkatkan risiko kanker payudara dan kanker serviks. Akan tetapi, secara alami tubuh juga memproduksi hormon estrogen dan progesteron yang dapat merangsang pertumbuhan kanker.

Oleh karena itu, lebih penting untuk menjaga kesehatan secara umum dan rutin berkonsultasi dengan dokter terkait pilihan kontrasepsi yang tepat & cek gejala kesehatan Anda.

MYTH OR FACT?

IUD atau spiral merupakan alat kontrasepsi dengan tingkat efektivitas >99%. Oleh karena itu, banyak sekali wanita yang memilih untuk memakai IUD. Namun, masih terdapat beberapa mitos seputar IUD yang perlu dibahas lebih lanjut.

Meski tingkat efektivitasnya sangat tinggi, masih ada sekitar 1% kemungkinan terjadinya kehamilan, loh!

Tidak ada penelitian yang menyatakan IUD dapat menembus kantung ketuban dan melukai janin. Jadi, tidak ada, ya kasus di mana IUD yang tersangkut di kepala bayi saat kehamilan.

IUD/Spiral bisa nyangkut di kepala bayi?



Namun, perlu juga diwaspadai beberapa hal berikut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan risiko keguguran, kelahiran prematur, dan infeksi kantung dan cairan ketuban sebelum melahirkan (korioamnionitis) secara signifikan lebih tinggi ketika IUD dibiarkan selama kehamilan dibandingkan kalau IUD dilepas.

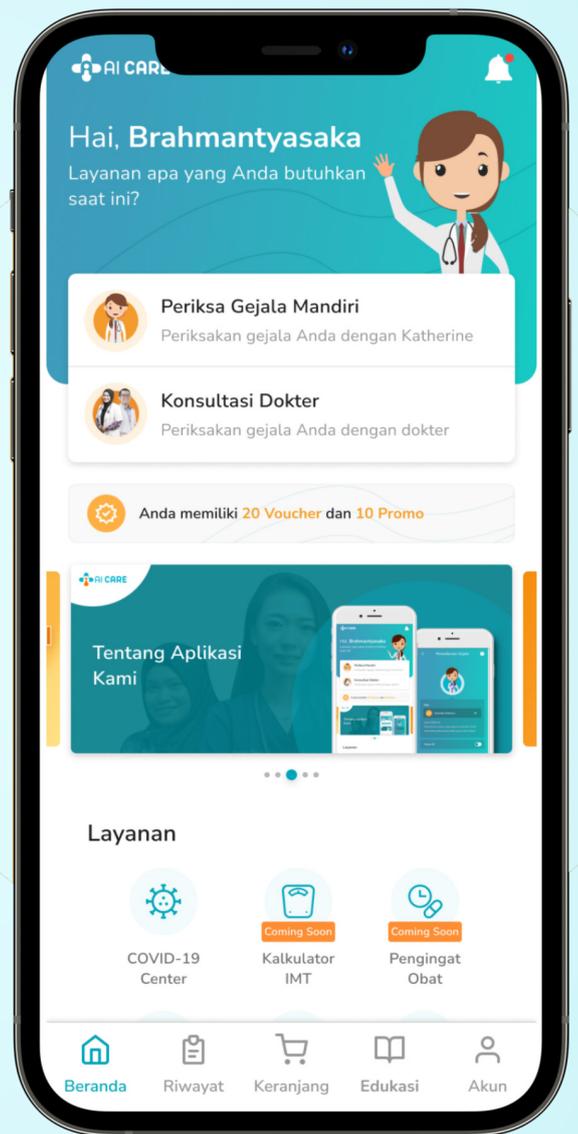
IUD/Spiral bikin libido turun?

Wah, **faktanya malah kebalikan**, loh! Berdasarkan beberapa studi, ditemukan bahwa IUD, baik hormonal maupun yang tidak mengandung hormon, malah dapat meningkatkan libido.

Selain itu, kedua jenis IUD ini dapat meningkatkan gairah, kepuasan berhubungan intim, dan frekuensi aktivitas seksual. Penggunaan IUD dengan hormon juga **dapat mengurangi rasa sakit saat berhubungan intim**.



Konsultasikan Kesehatan Kamu di Aplikasi Ai Care!



Download di Sini:



bit.ly/aicareappsappstore



bit.ly/aicareappsplaystore

REFERENSI

- Diskusi bersama Kepala BKKBN Dr. dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG(K)
- WHO. Contraception.
- WHO. Family planning/contraception methods.
- Mufdillah, Johan, R.B., Ningsih, S.R. Breastfeeding Knowledge and Behavior in Lactational Amenorrhea Method (LAM) as a Natural Contraceptive. Faculty of Health Sciences, Aisyiyah University, Yogyakarta. 2021.
- National Health Service UK. When can I use contraception after having a baby?. 2020. Available from:
<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/when-contraception-after-baby>.
- National Health Service UK. What should I do if I miss a pill?. 2019. Available from:
<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/miss-combined-pill/>
- Kassel, G., Mariz, F. Everything You Need to Know About the Copper IUD. Healthline. 2021.
- Grey, H. How to Choose Birth Control at Every Age. Healthline. 2019.
- Mayo Clinic. Tubal Ligation. 2021. Available from:
<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/tubal-ligation/about/pac-20388360>
- National Health Service UK. Vasectomy (male sterilisation). 2021. Available from:
<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/vasectomy-male-sterilisation>
- World Health Organization. Hormonal Contraception and Bone Health.
- Beksinska, M. E. Medscape. Hormonal Contraception and Bone Mineral Density.
- WebMD. Birth Control for Acne Treatment. Available from:
<https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/acne/birth-control-for-acne-treatment>.
- Arowojolu AO, Gallo MF, Lopez LM, Grimes DA. Effect of birth control pills on acne in women. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 7.
- Sharkey L, Kay C. Reversible Birth Control Can't Cause Infertility or Affect Future Pregnancy. Healthline. 2021. Available from:
<https://www.healthline.com/health/birth-control/can-birth-control-cause-infertility>
- Marcin A, Wilson DR. Which Forms of Birth Control Are Safe to Use While Breastfeeding? Healthline. 2019. Available from:
<https://www.healthline.com/health/birth-control/birth-control-while-breastfeeding>
- National Cancer Institute. Oral Contraceptives and Cancer Risk. 2018. Available from:
[https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/hormones/oral-contraceptives-fact-sheet#:~:text=The%20longer%20a%20woman%20uses,years%20of%20use%20\(9\)](https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/hormones/oral-contraceptives-fact-sheet#:~:text=The%20longer%20a%20woman%20uses,years%20of%20use%20(9))
- Raypole C, Brito J. Does Birth Control Affect Your Sex Drive? Here's What You Should Know. Healthline. 2021. Available from:
<https://www.healthline.com/health/birth-control/does-birth-control-affect-sex-drive>