

IZ BROŠURE: „KONTRACENCIJA“

Autori: Prof. dr Artur Bjelica, specijalista ginekologije i akušerstva, supspecijalista endokrinologije i asist. Slađana Koledin, master zdravstvene nege

Izdavači: Crveni krst Vojvodine i Institut za javno zdravlje Vojvodine

PLODNOST

Veliki broj ljudi ne zna kada počinju a kada se završavaju plodni dani kod žene! Zna li Vi?!

Plodni dani se kod većine žena javljaju svakog meseca između 12 i 16. dana ciklusa, ali ne mora uvek da bude baš tako. Na pomeranje ovulacije može da utiče produženo trajanje prethodne menstruacije kao i brojni spoljašnji faktori na koje žena ne može da utiče, kao što su stres, bolest, putovanje i drugo.

U ovoj brošuri imaćete mogućnost da se informišete kako da se zaštitite od nastanka neželjene trudnoće i seksualno prenosivih bolesti.

U nastavku teksta biće opisane metode kontracepcije koje su Vam dostupne. Sve metode zaštite su veoma efikasne, čak i do 99% pod uslovom da se koriste prema propisanom uputstvu. Pre izbora kontracepcije, konsultujte se sa ginekologom kao i sa svojim partnerom.

Jedno uvek imajte na umu, o Vašem zdravlju niko drugi neće voditi brigu, osim Vas samih! Izaberite kontraceptivno sredstvo koje Vama najviše odgovara!

MUŠKI KONDOM

Muški kondom je sredstvo koje u 98% slučajeva štiti od neželjene trudnoće. Kondom predstavlja barijeru koja sprečava spajanje spermatozoida i jajne ćelije. Postavlja se na penis u toku erekcije, a zatim se nakon ejakulacije na pravilan način skida. Napravljen je od veoma tanke gume (lateksa).

Bitno je da znate:

- muški kondomi se nalaze u slobodnoj prodaji;
- pored toga što štite od nastanka neželjene trudnoće, štite i od seksualno prenosivih bolesti;
- lak je za korišćenje;
- nakon izbacivanja semene tečnosti, potrebno ga je skinuti i sprečiti isticanje sadržaja;
- svaki put se koristi novi kondom;
- obavezno proveriti rok trajanja;
- može doći do pucanja ukoliko se pravilno ne koristi.

ŽENSKI KONDOM

Sprečava spajanje spermatozoida i jajne ćelije u toku seksualnog odnosa. Efikasnost je 98% što znači da u periodu od godinu dana, dve od sto žena koje koriste ženski kondom, ostanu u drugom stanju.

O ženskom kondomu treba znati da:

- sprečava nastanak neželjene trudnoće;
- štiti od seksualno prenosivih bolesti;
- može se postaviti i do 8h pre odnosa;
- ne treba koristiti istovremeno i muški i ženski kondom, jer usled trenja može doći do pucanja jednog ili oba kondoma;

KOMBINOVANA ORALNA KONTRACENTIVNA PILULA

Ove tablete sadrže dva hormona – estrogen i progesteron. Uloga im je da sprečavaju nastanak ovulacije. Za uspešnost korišćenja, neophodno je da se tablete uzimaju prema propisanom uputstvu i to svakog dana, tri nedelje u mesecu.

Koliko su efikasne?

Efikasne su čak 99%, ako se uzimaju prema uputstvu. U periodu od godinu dana, od sto žena, trudnoća nastane kod samo jedne.

Ono šta morate znati o ovim tabletama:

- menstrualno krvarenje postaje slabije i bezbolnije;
- štite od nastanka karcinoma jajnika i materice;
- nema efekta ako se sa uzimanjem zakasni duže od 12 sati;
- nije dobar izbor kod žena starijih od 35 godina koje su pušači, koje imaju visok krvni pritisak ili migrenu;
- ne štite od seksualno prenosivih bolesti.

Pre nego što se odlučite za korišćenje kontraceptivnih pilula, obavezno se konsultujte sa svojim ginekologom.

KONTRACEPTIVNE PILULE KOJE SADRŽE SAMO PROGESTERON

Ove tablete se još nazivaju i mini pilulama jer sadrže manju koncentraciju hormona. One sadrže samo progesteron, dok sve ostale kontraceptivne tablete sadrže pored progesterona i estrogen.

Kako tablete deluju?

Svojim dejstvom dovode do zadebljanja cervikalne sluznice čime onemogućavaju da dođe do kontakta između spermatozoida i jame ćelije, a mogu dovesti i do sprečavanja ovulacije.

Koliko su efikasne tablete?

Efikasnost je veoma velika, pod uslovom da se koriste prema uputstvu. Do trudnoće neće doći ako je žena pažljiva i dosledna, ako koristi tablete svakodnevno i uvek u isto vreme. Nisu efikasne ako se sa uzimanjem zakasni više od 3 sata ili nakon povraćanja.

Šta je bitno da znate pre izbora tableta:

- najčešća nuspojava jeste neuredno krvarenje;
- pojava krvarenja između dve menstruacije;
- mogu da se koriste u periodu dojenja, jer nemaju estrogen;
- mini pilule ne štite od polno prenosivih bolesti.

INTRAUTERINI ULOŽAK-HORMONSKA I BAKARNA SPIRALA

Spirala jeste maleni plastični uložak u obliku slova T. Ginekolog postavlja spiralu u materičnu šupljinu, gde može da ostane i do 5 godina. Naziv spirala potiče od prvobitnog spiralnog izgleda uložaka.

Na koji način deluje?

U materici, *hormonska spirala* dovodi do oslobađanja sintetskog hormona koji odgovara progesteronu i deluje na zgušnjavanje cervikalne sluzi. Na ovaj način se sprečava prodiranje spermatozoida, a samim tim i njihovo spajanje sa jajnom ćelijom, odnosno, stanjuje se sluznica materice čime se onemogućava da se oplodena jajna ćelija ugnjezdi u njen zid.

Bakarna spirala oslobađanjem bakra deluje kao spermicidno sredstvo unutar materice.

Koliko je efikasno?

Ova je jedna od najefikasnijih metoda zaštite od neželjene trudnoće.

Pre nego što se odlučite za spiralu, morate da znate sledeće:

- deluje odmah nakon postavljanja;
- pravilno postavljena spirala može da stoji u proseku 5 godina u zavisnosti od proizvođača;
- uklanjanjem spirale, vraća se i plodnost;
- spiralu postavlja isključivo ginekolog;
- mogu je koristiti i žene koje iz određenog razloga ne mogu da koriste kontraceptivne pilule;
- ona ne štiti od seksualno prenosivih bolesti;
- nakon stavljanja spirale, u narednih nekoliko meseci može doći do nepravilnog krvarenja koje će se vremenom regulisati.

Odluku treba doneti nakon razgovora sa ginekologom!

IMPLANT

Implant predstavlja plastični, savitljivi uređaj koji se postavlja ispod kože nadlaktice.

Veoma je efikasan i čak u 99% slučajeva sprečava nastanak neželjene trudnoće. Otpuštanjem hormona - progesterona sprečava ovulaciju, dovodi do zadebljavanja sluznice grlića, onemogućava kontakt spermatozoida i jajne ćelije, ujedno čineći sluzokožu materice dovoljno tankom da onemogućavaju da se ugnjezdi jajna ćelija.

Važno je da znate:

- deluje i do 3-5 godina;
- implant može da postavi i ukloni isključivo ginekolog;
- ne štiti od seksualno prenosivih bolesti;
- može da dovede do poremećaja menstrualnog krvarenja;

HORMONSKA INJEKCIJA

Još jedno u nizu veoma delotvornih metoda kontracepcije. Injekcija sadrži depo dozu sintetskog progesterona koji sprečava ovulaciju, dovodi do zadebljavanja sluznice grlića, onemogućava kontakt spermatozoida i jajne

ćelije, ujedno čineći sluzokožu materice dovoljno tankom da onemoguću da se ugnjezdi jajna ćelija. Posebno je pogodna za žene koje zaboravljaju da redovno piju tablete.

Hormonsku injekciju isključivo ubrizgava lekar ili medicinska sestra na svakih 8 nedelja.

Ova injekcija može da:

- dovede do neredovnih krvaranja, pa i do potpunog odsustva menstruacije;
- ne štiti od seksualno prenosivih bolesti;
- ne preporučuje se za dugotrajnu primenu.

KONTRACEPTIVNI FLASTER

Flaster ima dejstvo kao kombinovana kontraceptivna tableta. Deluje tako što preko kože otpušta sintetske hormone koji odgovaraju estrogenu i progesteronu i na taj način sprečava ovulaciju.

Veoma je efikasan ako se koristi prema uputstvu, što znači da se flaster menja na 3 do 4 nedelje.

Dobre strane ove metode:

- ne mora se misliti o svakodnevnom uzimanju tableta;
- proliv i povraćanje ne smanjuju njegovo dejstvo;
- menstruacija postaje redovna.

Nedostaci su sledeći:

- pušači, gojazne osobe i osobe starije od 35 godina ga ne mogu koristiti;
- može da dovede do iritacije kože;
- vidljiv je na koži;
- ne štiti od seksualno prenosivih bolesti

VAGINALNI PRSTEN

Ovaj način kontracepcije je veoma efikasan ukoliko se pravilno primenjuje. Vaginalni prsten deluje kao oralna kontraceptivna pilula, jer sadrži kombinaciju dva hormona koji odgovaraju estrogenu i progesteronu, gde njihovo delovanje dovodi do izostanka ovulacije. Postavlja se jednom mesečno. Ovaj način kontracepcije ne štiti od seksualno prenosivih bolesti.

HITNA KONTRACENCIJA

U zavisnosti od toga kada ste imali poslednju menstruaciju i kada je bio nezaštićen odnos, zavisi i izbor hitnog kontraceptivnog sredstva.

- Pilula za „jutro posle“ se koristi najduže u prvih 72h od odnosa. Što se ranije popije, to je njena efikasnost veća.
- U hitnu kontracepciju spada i pilula koja se može koristiti i do pet dana od odnosa (120 sati).
- Do 5 dana od nezaštićenog odnosa može se postaviti spirala sa bakrom u svrhu hitne kontracepcije. Postavljanje spirale sa bakrom može da bude i rešenje, za kasniju, dugotrajniju kontracepciju.

Hitna kontracepcija nije metod redovne kontracepcije, te je ne treba u tu svrhu ni koristiti!

DIJAFRAGMA I CERVICALNA KAPA

Dijafragma je elastični prsten preko kojeg je, u vidu kupole, napeta tanka gumena opna. Postavljanjem dijafragme, oko 2 sata pre odnosa, u vaginu ona se podeli na dva dela i na taj način, mehanički, sprečava pristup spermatozoida u gornji deo vagine. Dijafragme se prave u različitom promeru, a odabir vrši ginekolog nakon pregleda. Cervikalna kapa je kupolika, slična naprstku, i izrađena je od gume ili plastike. Postavlja se na grlić materice, i može da stoji do 48 sati. Izrađuje se u više veličina i oblika u zavisnosti od grlića materice.

Dijafragma i cervicalna kapa se retko koriste na našim prostorima.

HEMIJSKA KONTRACENCIJA – SPERMICIDI

Spermicidi su supstance čije je dejstvo upereno protiv spermatozoida. Moderni spermicidi su dostupni u vidu gelova, pena, krema, supozitorija, kapsula, penušavih tableta, filma ili u vidu sunđera. Primena spermicida, ukoliko se oni primenjuju kao jedino sredstvo kontracepcije, je povezana sa velikim procentom neuspeha metode.

PRIRODNE I PONAŠAJNE METODE KONTRACENCIJE

Ove kontraceptivne metode zasnivaju se na odgovarajućem specifičnom ponašanju. Tu spadaju: apstinencija ili uzdržavanje od polnih odnosa, računanje odnosno predviđanje plodnih dana i prekinuti snošaj. Dok

apstinencija pruža 100% zaštitu od neželjene trudnoće, s druge strane računanje plodnih dana i prekinuti snošaj predstavljaju najnesigurnije metode kontracepcije koji se iz tih razloga i ne preporučuju.

Pre nego što se odlučite koji metod kontracepcije da koristite, konsultujte svog ginekologa koji će Vam pomoći u odabiru načina koji je najbolji za Vas i Vaš organizam.

Autori:

Prof. dr Artur Bjelica, specijalista ginekologije i akušerstva, supspecijalista endokrinologije

Asist. Slađana Koledin, master zdravstvene nege