

# CONTRACEPȚIA

## **Metodele de abținere periodică**

Aceste metode identifică perioada fertilă a unei femei care în cursul unui ciclu normal (circa 28 zile) durează aproximativ 6 zile. Este necesară abținerea de la raporturi sexuale în zilele stabilite ca fiind fertile. Aceste metode nu sînt recomandate celor care nu le aplică cu multă atenție.

## **Coitul Întrerupt**

Coitul întrerupt, adică ieșirea penisului din vagin înainte de ejaculare, poate fi o sursă de nervozitate care compromite desfășurarea liniștită a raportului. Eficacitatea sa este redusă din diferite motive: o parte din spermatozoizi poate fi emisă în cursul raportului fără ca bărbatul să își dea seama; extragerea penisului nu este întotdeauna făcută la timp; uneori în cursul preludiului poate apărea o ejaculare în apropierea organelor genitale feminine.

## **Prezervativul**

Prezervativul este o metodă tip barieră, în general este confecționat din latex, care se aplică pe penisul în erecție cu puțin timp înaintea raportului sexual. E bine să se știe că prezervativul este unicul mod de protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală și a SIDA. Eficiența sa depinde de abilitatea celui care îl folosește. Probabilitatea ca prezervativul să se rupă în timpul unui raport sexual este destul de mare.

### **Spirala non medicata**

Spiralele sunt dispozitive intrauterine care au scopul de a crea un mediu nefavorabil pentru implantarea ovulului. Spirale au o eficacitate contraceptivă mare, dar poate crește riscul de infecții și inflamații; de asemenea, spirala nu este recomandată femeilor nulipare. Este un dispozitiv care trebuie să fie extras și introdus de către un medic.

### **Contracepția hormonală**

Contraceptivele hormonale sunt cele mai eficiente, deoarece se bazează pe blocarea ovulației. Hormonul care poate determina lipsa ovulului este hormonul progesteron, conținut în toate contraceptivele hormonale. Există diferite tipuri de contraceptive hormonale, care combină diferite cantități de progesteron și estrogen, dar există, de asemenea, și contraceptive complet lipsite de estrogen. Contraceptivele fără estrogen au eficacitate comparabilă cu cele combinate, cu avantajul de a putea fi utilizate de către femeile care nu pot sau nu doresc să ia estrogeni, fără efectele corelate ale estrogenului.

Administrarea pilulei se face numai pe cale orală și zilnic; astăzi, există și metode "nu pilula", sau contraceptive hormonale, cu modalitatea de asumare diferită, care nu cer luarea zilnică și care fac by-pass la nivelul tractului gastro-intestinal, evitând astfel riscul uitării și problemele de absorbție gastro-intestinale.

Să le vedem:

- Contracepția pe termen lung (implanturi sub piele, spirale care eliberează hormoni).
- Aceste două metode de contracepție sunt numai cu progestativ, deci pot fi utilizate fără

risc și de femeile care nu pot lua estrogeni-progesteroni: risc cardiovascular, alăptare, migrenă, fumatul, diabetul zaharat (în aceste cazuri poate fi necesară supravegherea medicală pe toata durata utilizării; dar medicul dumneavoastră vă va explica ce să faceți). Contraceptive lunare (inelul vaginal: este o metodă non-orală cu cea mai mică doză zilnică de estrogen disponibilă pe piață).

Contraceptive saptamanale (plasture transdermic).

Contraceptivele hormonale moderne eliberează cantități mici de hormoni; au mai puține efecte secundare; nu interferează cu sexualitatea. În ultimii ani s-au dezvoltat noi pastile cu doze mici de estrogen și progesteron, mai ușoare și mai ușor tolerabile, până când s-a ajuns la o pastilă cu totul lipsită de estrogen. Pilula fără estrogen, conține doar progesteron și este singura care este recomandată femeilor care fumează, care sunt supraponderale, cu probleme cardiovasculare și chiar și în timpul alăptării.

Contraceptivele hormonale reduc: durerea din timpul ovulației și a menstruației, fluxul menstrual și, în multe cazuri, dau o stare de bunăstare psihologică, care derivă de la trăirea unei sexualități senine și satisfăcătoare. Sunt metodele reversibile, care permit revenirea fertilității după întreruperea lor. Utilizarea lor este ușoară. Pentru o alegere în cunoștință de cauză trebuie să se consulte medicul ginecolog sau cabinetele de planificare familiară, solicitând, fără ezitare, informații utile, clarificând toate dubiile pentru a găsi răspunsul adecvat la propriile nevoi.

### **Contracepția de urgență**

Contracepția de urgență se efectuează utilizând unul din cele două medicamente din comerț, care sunt autorizate în acest sens ("pilula zilei următoare"). Nu este vorba de o

contracepție “în regulă” dar este considerată ca un sistem “de urgență” și nu de prevenire. Contracepția de urgență trebuie folosită imediat ce este posibil (în maxim 72 sau 120 de ore de la raportul sexual, în funcție de medicamentul folosit). Eficiența acestei metode, care se va folosi doar în condiții extreme, este crescută, dar nu absolută ; totuși, ultimul medicament intrat în comerț ar fi de trei ori mai eficient dacă va fi luat în primele 24 de ore, și de două ori mai eficient dacă se ia în termen de 72 de ore. Cu toate acestea nu se recomandă utilizarea de rutină. Cu cât se asumă mai repede, cu atât este mai util.

Este aproape cert că dacă cele două medicamente sunt luate aproape de ovulație, pot fi în stare să împiedice cursul natural de evoluție (acțiune contraceptivă). Oricum nu ar fi în stare să provoace avortul unui embrion deja cuibărit sau să producă alte modificări.

În cazul în care s-ar recurge la utilizarea contracepției de urgență, pentru rețetă trebuie să se adreseze:

medicului de familie

ginecologului de încredere

cabinetului medical

primului ajutor spitalicesc

serviciului de gardă medicală

Acest material nu vizează în nici un fel, nici direct, nici indirect, indicarea sau înlocuirea căilor terapeutice, care rămân în responsabilitatea exclusivă a medicului curant. Informațiile conținute în această publicație nu pot înlocui curele medicului, prin urmare, este necesar să se consulte înainte de a începe orice schimbare de stil de viață.