

KONTRACEPCIJA

Prirodna metoda (određivanje plodnih dana)

Ova metoda označava plodni period žene koja ima uredan ciklus (oko 28 dana) i traje manje ili više šest dana. Potrebno je uzdržati se od seksualnih odnosa u danima koji su naznačeni kao plodni. Ta metoda ne savetuje se onima koji je ne prate sa mnogo pažnje.

Prekinuti odnos

Prekinuti odnos, odnosno vađenje penisa iz vagine pre ejakulacije može da bude uzrok zabrinutosti i smetnja opuštenosti u odnosu.

Njegova efikasnost je niska, zbog različitih razloga: jedan deo spermatozoida može izaći u toku odnosa a da to muškarac ne oseti, nije svaki put vađenje penisa pravovremeno, ponekad u toku predigre može da dođe do ejakulacije u blizini ženskih genitalnih organa.

Preservativ (kondom)

Kondom je barijerna metoda, obično je od lateksa, navuče se na penis u erekciji malo pre seksualnog odnosa. Važno je znati da je prezervativ od svih kontraceptivnih metoda jedina metoda koja zaštićuje od seksualno prenosivih bolesti i od Side. Poneki put jednom ili drugom od para se ne sviđa ova metoda. Njegova efikasnost zavisi od sposobnosti onoga ko je koristi Velika je mogućnost da prsne prilikom odnosa.

Intrauterina Spirala – materični uložak

Intrauterine Spirale su naprave koje imaju za cilj da stvore nepovoljnu sredinu za implantaciju jajne ćelije. Spirale imaju visoku kontraceptivnu efikasnost ali mogu da povećaju rizik od infekcija i upala, sem toga spirala se ne preporučuje ženama koje se nisu porodile.

To je naprava koja treba da bude postavljena i otklonjena od strane lekara.

Hormonska kontracepcija

Hormonska kontracepcija je najefikasnija jer se zasniva na blokiranju ovulacije. Hormon koji je u stanju da sprečava oslobađanje jajne ćelije je hormon progesterin koji se nalazi u svim hormonskim kontraceptivnim sredstvima. Postoje razne vrste hormonske kontracepcije koje kombinuju različite količine progesterina i estrogena, ali ima i kontraceptivnih sredstava koji su potpuno lišeni estrogena. Kontraceptivna sredstava bez estrogena imaju efikasnost koja se može porediti sa kombinovanim ali imaju prednost da mogu biti upotrebljavani i od strane žena koje ne mogu ili ne žele da uzimaju estrogene, bez efekata vezanih za estrogen.

Pored pilula koje se obavezno unose oralno svakog dana, danas postoje i metode „ne pilula“, odnosno hormonska kontraceptivna sredstva koja se uzimaju na različite načine, koje ne zahtevaju dnevno uzimanje i ne prolaze kroz želudačno crevni trakt tako da se izbegava rizik da se zaborave uzeti i problemi vezani za želudačno crevni trakt.

Da vidimo:

- Višegodišnja kontracepcija (potkožni implantati, spirale koje oslobađaju hormone). Ove dve metode kontracepcije su osnovane samo na progesteronu tako da ih mogu koristiti i žene za koje je rizično uzimanje estro-progesterona: kardiovaskularni rizik, dojenje, migrena, pušenje, dijabetes (u ovim slučajevima može biti potreban lekarski nadzor za vreme korišćenja ali Vaš lekar će Vam objasniti šta da radite)
- Mesečna kontracepcija (vaginalni prsten; ne-oralna metoda sa najnižom dnevnom dozom estrogena dostupna na tržištu).
- Nedeljna kontracepcija (transdermalni flaster)

Moderna hormonska kontraceptivna sredstva ostavljaju umerene količine hormona; imaju manje kolateralne efekte i ne utiču na seksualnost. U poslednjih nekoliko godina došlo je do razvoja novih pilula sa niskim dozama estrogena i progesterona, lakših i podnošljivijih, pa sve do pilula koje su savim lišene estrogena. Pilula bez estrogena sadrži samo progesteron i jedina je koja se preporučuje kao prvi izbor za žene koje pue, koje imaju prekomernu telesnu težinu, sa kardiovaskularnim problemima pa čak i za vreme dojenja.

Hormonski kontraceptivi smanjuju: bolove tokom ovulacije i menstruacije; obilni protok krvi, te u mnogim slučajevima izazivaju značajnu psihološku dobrobit koja proizlazi iz spokojnosti i zadovoljavajućeg seksualnog života.

To su prelazne metode, omogućavaju povratak na plodnost posle prekida upotrebe. Lako ih je koristiti. Da bi se napravio dobar izbor potrebno je da se obratite vašem ginekologu ili u porodično savetovalište gde možete bez oklevanja pitati za korisne informacije razjašnjujući sumnje da biste našli odgovarajući odgovor za vaše lične potrebe.

Hitna kontracepcija

Hitna kontracepcija se primenjuje uzimajući jedan od dva leka u prometu lekova odobrenih za tu namenu („pilula za dan posle“)

Ne radi se o „regularnoj“ redovnoj kontracepciji, nego se može smatrati kao sredstvo „hitnosti“ a ne prevencije.

Hitna kontracepcija mora se upotrebiti što je pre moguće (u roku od najviše 72 sata ili 120 sati od seksualnog odnosa, u zavisnosti od leka koji se koristi).

Efikasnost ove metode, koja se mora koristiti samo u izuzetnim prilikama, je velika, ali nije apsolutna jer poslednji lek koji je usao na tržište je tri puta efikasniji ako se uzme u prvih 24 sata i dav puta efikasniji ako se uzme u 72 sata. To ne znači da se preporučuje rutinska upotreba. Njegova efikasnost je veća što se prije upotrebi.

Izgleda da je sigurno da ova dva leka ako se uzme blizu ovulacije su u stanju da spreče njen prirodni razvoj (kontraceptivna akcija). U svakom slučaju ne bi mogli da prouzrokuju abortus jednog embriona koji je već začet ili promena na njemu.

Ako nameravate da koristite hitnu kontracepciju, da bi ste dobili lekarski recept moguće je obratiti se:

- Porodičnom savetovalištu
- Ginekologu od poverenja
- Kućnom lekaru
- Bolničkoj Hitnoj pomoći
- Dežurnoj lekarskoj službi

Ovaj materijal nema nameru da na bilo koji način, ni direktno ni indirektno, predstavlja ili zamenjuje terapijske tretmane koji ostaju isključiva odgovornost lekara. Informacije sadržane u ovoj publikaciji ne mogu zameniti lečenje lekara, pa je potrebno da ga se konsultuje pre nego što krenete na bilo koju promenu u načinu života.