TEMAT: METODY ZAPOBIEGANIA CIĄŻY. ŚRODKI ANTYKONCEPCYJNE.

Podejmując współżycie, należy liczyć się z możliwością wydania na świat potomstwa. Jest tylko jeden skuteczny w 100% procentach środek antykoncepcyjny - szklanka wody…zamiast uprawiania seksu 😊chodzi oczywiście o wstrzemięźliwość, czyli powstrzymanie się od współżycia. Dla nastolatków to postepowanie jest pod każdym względem korzystne.

W przypadku młodych ludzi, którzy jednak współżycie rozpoczęli, a nie pozostają w stałym związku, najlepszą metoda będzie używanie prezerwatyw. Są one nie tylko łatwo dostępne (kupisz w aptece, supermarkecie czy na stacji benzynowej), ale także chronią przed chorobami przenoszonymi droga płciową.

Po środki antykoncepcyjne dla kobiet typu tabletki antykoncepcyjne czy zastrzyki należy udać się do lekarza ginekologa, którzy dobierze odpowiedni środek, dopasowując go do wieku i zdrowia kobiety. Przyjmowanie tabletek antykoncepcyjnych wymagać będzie od pary pewnej dyscypliny, ponieważ należy je brać codziennie o tej samej porze dnia.

Poniżej informacje dotyczące środków antykoncepcyjnych:

PREZERWATYWY

**ZALETY**

- Używa się ich tylko podczas stosunku,
- Chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową,
- Są łatwo dostępne

- Występują w różnych kształtach i rozmiarach, dzięki czemu każdy może znaleźć coś dla siebie

**Ewentualne wady?**

- Ich zakładanie może przeszkadzać w spontanicznym zbliżeniu
- Niektórzy twierdzą, że prezerwatywa zmniejsza intensywność doznań podczas stosunku

**Skąd je wziąć?**

Prezerwatywy są najłatwiejszym zabezpieczeniem. Można je znaleźć niemal wszędzie poczynając od stacji benzynowej przez hipermarkety, sklepy spożywcze, drogerie itd. kończąc na aptekach. Pamiętaj tylko by unikać prezerwatyw, które mogły być narażone na zmienne temperatury, np. wystawiane na nasłonecznionej witrynie w kiosku.

Prezerwatywy dla kobiet **Zalety**

- Używa się ich tylko podczas stosunku

- Chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową

- Można je założyć w dogodnym momencie przed rozpoczęciem stosunku

**WADY**

- Ich zakładanie może przeszkadzać w spontanicznym zbliżeniu

- Niektórzy twierdzą, że prezerwatywa zmniejsza intensywność doznań podczas stosunku

- Nie są powszechnie dostępne

**Skąd je wziąć?**

Prezerwatywy dla kobiet można kupić w Internecie.

Tabletki antykoncepcyjne

 **ZALETY**

- W niektórych przypadkach sprawiają, że menstruacje stają się mniej obfite, krótsze i mniej bolesne

- Łagodzą objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego / trądzik

- Nie przeszkadzają w spontanicznym zbliżeniu

- Zmniejszają ryzyko wystąpienia mięśniaków (nienowotworowych guzów macicy), torbieli jajników oraz nienowotworowych chorób piersi

**Ewentualne wady?**

- U niektórych kobiet mogą wywoływać nudności, bolesność piersi, krwawienia międzymiesiączkowe, bóle głowy i wahania nastroju. W takich przypadkach pomocna bywa zmiana tabletki antykoncepcyjnej na inną.

- Mogą podnosić ciśnienie krwi

- Nie chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV i AIDS

- Trzeba je przyjmować albo codziennie, albo przez 21 z 28 dni cyklu miesiączkowego.

- Ich skuteczność antykoncepcyjną mogą zmniejszyć wymioty, biegunka lub przyjmowanie antybiotyków

- Zaleca się, aby podczas karmienia piersią stosować inną metodę antykoncepcji

Występują również inne, rzadkie lecz niebezpieczne skutki uboczne, które należy omówić z lekarzem przed rozpoczęciem przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych.

**Skąd je wziąć?**

Tabletki antykoncepcyjne wypisywane są na receptę przez lekarza specjalistę. Pamiętaj by wykonać dokładne badania przed przepisaniem tabletek antykoncepcyjnych.

Podskórny implant antykoncepcyjny

 **Główne zalety**

- Nie przeszkadzają w spontanicznym zbliżeniu

- Może być stosowany przez kobiety karmiące piersią

- Aby przywrócić normalny poziom płodności, wystarczy usunąć implant

- Działanie antykoncepcyjne utrzymuje się przez okres od trzech do pięciu lat

**Ewentualne wady?**

- Zmiana intensywności menstruacji, nieregularne krwawienia

- Ewentualne skutki uboczne takie jak bóle głowy, trądzik, bolesność piersi, zwiększenie masy ciała, bóle brzucha, wzdęcia

- W bardzo rzadkich przypadkach w miejscu wszczepienia implantu może rozwinąć się zakażenie

- Założenie lub usunięcie implantu wymaga przeprowadzenia drobnego zabiegu chirurgicznego

- Usunięcie implantu bywa czasami trudne

- U niektórych kobiet stosujących ten rodzaj antykoncepcji występują stany depresyjne i wahania nastroju

- Nie chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV i AIDS

**Skąd go wziąć?**

Podskórny implant antykoncepcyjny można otrzymać wyłącznie od lekarza.

Zastrzyk antykoncepcyjny

 **Główne zalety**

- Nie przeszkadzają w spontanicznym zbliżeniu

- Może być stosowany przez kobiety karmiące piersią

- Zmniejsza ryzyko wystąpienia zapalenia narządów miednicy mniejszej i raka macicy

- Działanie antykoncepcyjne utrzymuje się przez okres od 8 do 12 tygodni

- W przypadku niektórych kobiet może łagodzić obfite i bolesne miesiączki, którym towarzyszy zespół napięcia przedmiesiączkowego

**Ewentualne wady?**

- Zmiana intensywności menstruacji, nieregularne krwawienia (taki stan może utrzymywać się przez kilka miesięcy lub przez cały okres działania zastrzyku)

- Ewentualne skutki uboczne takie jak bóle głowy, trądzik, bolesność piersi, zwiększenie masy ciała, wahania nastroju, bóle brzucha i wzdęcia

- Ewentualne skutki uboczne zazwyczaj utrzymują się przez cały okres działania zastrzyku (od 8 do 12 tygodni)

- W niektórych przypadkach powrót do normalnego poziomu płodności po zaprzestaniu przyjmowania zastrzyków może trwać ponad rok

- Nie chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV i AIDS

**Skąd go wziąć?**

Zastrzyki antykoncepcyjne można otrzymać wyłącznie od lekarza.

Diafragmy, kapturki naszyjkowe i gąbki dopochwowe

 **Główne zalety**

- Używa się ich tylko podczas stosunku

- Można je założyć w dogodnym momencie przed rozpoczęciem stosunku

- Diafragmy i kapturki naszyjkowe zapewniają w ograniczonym stopniu ochronę przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, natomiast gąbki nie zapewniają takiej ochrony

**Ewentualne wady?**

- U niektórych kobiet mogą wywoływać zapalenie pęcherza

- Nauka ich prawidłowego zakładania może zająć dużo czasu

- Diafragmy i kapturki naszyjkowe zapewniają jedynie ograniczoną ochronę przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV i AIDS

**Skąd je wziąć?**

Każdy z tych mechanicznych środków antykoncepcyjnych musi zostać indywidualnie dopasowany przez lekarza.

Tabletka „Po” (antykoncepcja postkoitalna)

Uwaga: tabletka „po” nie jest przeznaczona do stosowania w charakterze środka antykoncepcyjnego do stałego zażywania. Należy z niej korzystać wyłącznie w sytuacjach awaryjnych.

**Skutki uboczne:**

- Może powodować wymioty. W przypadku wystąpienia wymiotów w ciągu 2 godzin od przyjęcia tabletki, skuteczność antykoncepcyjna może ulec zmniejszeniu

- Nie chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV i AIDS

- Należy ją przyjąć przed upływem określonego czasu po odbyciu stosunku bez zabezpieczenia

- Nie należy stosować jej jako stałej metody antykoncepcji

- Może powodować zaburzenia miesiączkowania

**Skąd ją wziąć?**

Tabletki „Po” może przepisać jedynie lekarz.

Domaciczna wkładka antykoncepcyjna (domaciczna wkładka hormonalna)

 **5 głównych zalet**

- Zapewnia ochronę antykoncepcyjną przez 5 lat

- Nie przeszkadzają w spontanicznym zbliżeniu

- W wielu przypadkach sprawia, że menstruacja staje się mniej obfita i krótsza, a niekiedy również mniej bolesna

- W krótkim czasie po usunięciu wkładki powraca normalny poziom płodności

- Może być stosowana przez kobiety karmiące piersią

**Ewentualne wady?**

- U wielu kobiet w pierwszych sześciu miesiącach po założeniu wkładki występują nieregularne plamienia

- Mogą wystąpić przemijające skutki uboczne, takie jak bóle głowy, trądzik i bolesność piersi

- U niektórych kobiet stosowanie wkładki może sprzyjać powstawaniu torbieli w jajnikach. Są to zmiany niegroźne, ale niekiedy bolesne. Zazwyczaj ustępują samoistnie.

- Wkładka może ulec przemieszczeniu lub wypchnięciu z macicy

- Może dojść do przebicia lub rozerwania ściany macicy, co wiąże się z koniecznością chirurgicznego usunięcia wkładki. Takie przypadki są jednak niezmiernie rzadkie.

- Nie chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV i AIDS

- Bezpośrednio po założeniu wkładki występuje niewielkie ryzyko wystąpienia zakażenia.

**Skąd go wziąć?**

Wkładki domaciczne można otrzymać wyłącznie od lekarza.

Sterylizacja mężczyzn i kobiet

Sterylizacja to trwała metoda antykoncepcji polegająca na chirurgicznym podwiązaniu lub przecięciu nasieniowodów u mężczyzny lub jajowodów u kobiety.

W przypadku mężczyzn sterylizacja zapewnia stuprocentową\*\* skuteczność antykoncepcyjną. W przypadku kobiet sterylizacja również może zapewnić nawet stuprocentową\* skuteczność.

**Główne zalety**

- Nie przeszkadzają w spontanicznym zbliżeniu

- Jest trwała

- Sterylizacja w przypadku mężczyzn oznacza szybki i prosty zabieg chirurgiczny obarczony mniejszym ryzykiem niepowodzenia niż sterylizacja kobiet

**Ewentualne wady?**

- Zarówno w przypadku mężczyzn, jak i kobiet, skutki zabiegu są trwałe i trudno odwracalne

- Plemniki mogą znajdować się w nasieniu jeszcze przez dwa miesiące po sterylizacji, dlatego do czasu wykonania badania nasienia w celu wykluczenia obecności plemników konieczne jest stosowanie dodatkowych metod antykoncepcji

- W rzadkich przypadkach może dojść do zrośnięcia się przeciętych jajowodów lub nasieniowodów, czego skutkiem jest powrót płodności

- Nie chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV i AIDS

- W przypadku kobiet zabieg sterylizacji przeprowadza się w znieczuleniu ogólnym, natomiast w przypadku mężczyzn zazwyczaj wystarcza znieczulenie miejscowe.

**Skąd uzyskać więcej informacji?**

Sterylizacja jest zabiegiem chirurgicznym, więc może być przeprowadzona wyłącznie przez wykwalifikowanego lekarza. Więcej informacji na ten temat można uzyskać w poradniach lekarskich.

(Informacje przedstawione powyżej to jedynie wybrane wady i zalety poszczególnych form antykoncepcji).

\*\* 1 na 2000 zabiegów zakończony niepowodzeniem

\*\*\* 1 na 200 zabiegów zakończony niepowodzeniem