



The Royal Women's Hospital Women's Health Information

1. Kontracepcija: vaš izbor

1. Kontracepcija: vaš izbor (1. Contraception: your choices)

Zašto je potrebno koristiti kontracepciju?

Kontracepcija je neophodna da bi se izbjegla neželjena trudnoća i spriječile zarazne spolne bolesti.

Aktivni jajnik žene svakog mjeseca proizvodi jajašce. U sjemenjnoj tekućini koju muškarac izbacuje tijekom ejakulacije, nalaze se milijuni spermatozoida. Dovoljan je samo jedan od njih da bi se jajašce oplodilo i žena zatrudnjela. Do neželjene trudnoće može doći svaki puta kada muškarac i žena imaju snošaj (tj. kada dođe do penetracije penisa u vaginu), a da se pri tome nisu adekvatno zaštitili od trudnoće. Uz korištenje kontracepcije moguće je imati spolni odnos i izbjeći neželjenu trudnoću.

Kondom je uvijek dobra ideja

U Australiji se svake godine bilježi 20 000 novih slučajeva zaražavanja spolnim bolestima. Jedna od najčešćih spolnih zaraza je klamidijaza - bolest koja, ukoliko se na vrijeme ne liječi, može uzrokovati neplodnost. Najbolja zaštita protiv spolnih zaraza je kondom. Ako svaki puta kada imate spolni odnos koristite kondom u kombinaciji sa vodotopivim lubrikantom, manja je vjerojatnost da ćete se zaraziti AIDS/HIV-om ili nekom drugom spolnom bolešću.

Odabir sredstva za kontracepciju

Sa svojim liječnikom ili bolničarkom za zaštitu ženskog zdravlja, možete porazgovarati o tome koja vrsta kontracepcije bi vam najbolje odgovarala.

Informacije koje ćete naći u nastavku, kratak su opis mogućnosti kontracepcije koje vam se nude. Ako su vam potrebne iscrpne informacije o određenom sredstvu za kontracepciju, njih možete dobiti od vašeg liječnika ili primalje. Informativne listove o kontracepciji, kao i druge zdravstvene informacije, možete naći na našoj internet stranici o zdravstvenoj promidžbi, na adresi <http://wellwomens.rwh.org.au>.

Kondom za žene

Kondomi za žene su vrlo djelotvorni kada ih se pravilno koristi. Ovaj kondom izgleda poput navlažene ovojnice, koja mekano prijanja uz vaginu i lako se vadi. Svaki puta prije spolnog odnosa, potrebno je koristiti novi kondom.

Ovi kondomi ne izazivaju nikakve kontraindikacije ili nuzpojave i umanjuju rizik od spolnih bolesti, ali ih nije lako naći u slobodnoj prodaji i dosta su skupi.

Za dodatne informacije pogledajte informativni list broj 2, pod nazivom “Kondomi”

Kondom za muškarca

Kondom za muškace je navlaka od tanke gume ili poliuretana, koja se stavlja na ukrućeni penis dok je u erekciji. Sperma kroz njega ne može proći, što znači da ne može ući niti u vaginu ili maternicu. Kondome možete kupiti u supermarketima i ljekarnama. Oni mogu umanjiti rizik od trudnoće i spolnih bolesti.

Za dodatne informacije pogledajte informativni list o kontracepciji broj 2, pod nazivom “Kondomi i diafragme”

Diafragma

Diafragma je mekana gumena kapica koja se stavlja na cerviks (ušće maternice) i sprječava ulazak sperme u maternicu. Moguće ju je koristiti u bilo kojem trenutku, čak i za vrijeme menstruacije. Potrebno ju je staviti prije spolnog odnosa (do 24 sata ranije) i ukloniti najkasnije nakon 6 sati. Neke žene nalaze da im je diafragmu prilično teško staviti u vaginu.

Za dodatne informacije pogledajte informativni list o kontracepciji broj 2, pod nazivom “Kondomi i diafragme”

Pilule za kontracepciju

Postoje dvije vrste kontracepcijskih pilula koje se uzimaju oralno.

Kombinirana pilula

Kombinirana pilula sadrži dvije vrste hormona koji sprječavaju mjesečno otpuštanje jajašca iz jajnika. Kod žena koje uzimaju ovu vrstu pilula, menstruacija je i dalje prisutna svaki mjesec, ali je krvarenje često puta puno slabije. Kombinirana pilula sprječava pojavu bubuljica i premenstrualnog sindroma. Najčešće nuzpojave su povremena napuhanost, mučnina i debljanje.

Progesteronska pilula (mini - pilula ili POP)

Ova pilula sadrži samo jednu vrstu hormona i djeluje tako što mijenja konzistenciju sluzi na ulazu u maternicu (uterus), blokirajući na taj način ulazak sperme u maternicu i eventualnu oplodnju.

Progesteronska pilula nije toliko djelotvorna kao kombinirana pilula, budući da ne zaustavlja ovulaciju.

Za dodatne informacije pogledajte informativni list broj 3, pod nazivom “Pilule za kontracepciju”

Pilula koja se koristi u hitnim slučajevima

(ranije poznata kao “Morning After Pill”)

Ukoliko ste imali neplanirani snošaj, a niste se prethodno zaštitili od trudnoće ili vam je tijekom spolnog odnosa puknuo kondom, možete uzeti pilule koje se koriste u hitnim situacijama. Njih možete kupiti u apoteci u slobodnoj prodaji i bez liječničkog recepta.

Ove pilule trebate početi uzimati najkasnije 3 dana (72 sata) od trenutka kada ste imali spolni odnos prilikom kojega se niste zaštitili.

Za dodatne informacije pogledajte informativni list broj 3, pod nazivom “Pilule za kontracepciju”

Kontracepcijska injekcija

DMPA (također poznata kao “Depo Provera” ili “Depo Ralovera”) je kontracepcijska injekcija za žene, koja se treba primiti svakih 12 tjedana. Ona je u stvari sintetički hormon produženog djelovanja. Može se koristiti i tijekom dojenja. Bilo koja od nuspojava može trajati do 12 tjedana.

Za dodatne informacije pogledajte:

informativni list broj 4, pod nazivom “Injekcije i implantati”

informativni list broj 5, pod nazivom “Depo Provera”

Potkožni kontracepcijski implantat

Kontracepcijski implantat izgleda kao mala plastična cjevčica u kojoj se nalazi samo jedan hormon - progestogen. Ovo kontracepcijsko sredstvo predviđeno je za žene, a implantira se ispod kože, na unutarnju stranu nadlaktice. Ono sprječava mjesečno spuštanje jajašca iz jajovoda. Trajanje i frekvencija menstrualnog krvarenja se razlikuje od slučaja do slučaja, a neke žene koje koriste ovu vrstu kontracepcije u potpunosti prestanu krvariti. Kod nekih žena javljaju se bolovi u dojčkama, glavobolje i vrtoglavice.

Za dodatne informacije pogledajte informativni list o kontracepciji broj 4, pod nazivom “Injekcije i implantati”

Spirala (Intra Uterine Device - IUD)

Spirala je mala kontracepcijska naprava koja se stavlja u maternicu. Postoje dvije vrste spirala: bakrena i progestogenska ili “Mirena” spirala.

Premda se spirala kao oblik kontracepcije koristi već 30 godina, još uvijek nije potpuno jasno na koji način djeluje. Spirala na neki način remeti kretanje i opstanak spermatozoida u maternici (uterusu), tako da oni nisu u stanju doći do jajašca i oploditi ga. Spirala također izaziva i promjenu unutarnjeg zida

maternice (endometriuma), čineći ga nepodobnim da održi trudnoću, što posljedično onemogućava implantaciju i razvoj jajašca, čak i ukoliko je ono oplodeno.

Spirala je vrlo djelotvorno kontracepcijsko sredstvo, koje se može koristiti tijekom dužeg vremenskog razdoblja.

Bakrena spirala uglavnom uzrokuje jače menstruacije, dok su one prilikom korištenja "Mirena" spirale (spirale koja sadrži progestogen) - slabije.

Sterilizacija

I muškarci i žene mogu se podvrći operativnom zahvatu nakon kojega postaju sterilni. Operacija se na ženi vrši kroz trbuh i naziva se "podvezivanjem jajnika" ili "tubalnom okluzijom". Ova operacija se kod muškarca zove "vazektomija". Njen učinak je trajan, a djelotvornost joj je 99%. Sterilizacija je prikladna za osobe koje već imaju djecu i sigurne su da više ne žele imati djecu.

Danas je ovu metodu moguće provesti uz korištenje posebnog instrumenta, putem kojeg se u jajovode stavljaju minijaturni umetci. Zahvat se obavlja kroz vaginu i moguće ga je izvesti bez opće anestezije, dok je žena budna.

Prirodne metode kontracepcije

Metode opisane u odlomku niže, nisu osobito efikasne i ne preporučaju se kao zaštita od trudnoće.

Praćenje promjene srčanog ritma, kontrola konzistencije vaginalne sluzi, praćenje tjelesne temperature i utvrđivanje ovulacije, prirodne su metode pomoću kojih žena može utvrditi kada je fertilna (tj. kada može zatrudnjeti). Pomoću njih je moguće utvrditi kojim danima je potrebno izbjegavati spolni odnos. Kod žena kod kojih su menstruacije neredovite, teže je utvrditi plodne dane. Da bi se prirodne metode zaštite od trudnoće mogle koristiti, potrebno je puno prakse, a one same po sebi ne garantiraju uspjeh.

Prekinuti snošaj

Prekinutim snošajem naziva se spolni odnos pri kojemu muškarac prije ejakulacije (svršavanja) izvadi penis iz vagine. Ova metoda nije efikasna ako muškarac zaboravi izvući penis ili ako nije dovoljno brz. Također, u mazivoj tekućini muškarca (tj. tekućini koja izlazi iz penisa prije ejakulacije), mogu se također nalaziti i spermatozoidi. Žena osim toga može zatrudnjeti i ukoliko muškarac ejakulira na ušću vagine - spermatozoidi i tada mogu doplivati do jajašca i oploditi ga.

Spermicidi

Spermicidi su kontracepcijska sredstva u obliku želea ili krema koje se stavljaju u vaginu prije spolnog odnosa. Neke osobe koriste spermicide u kombinaciji sa kondomima ili dijafragmom, ali ukoliko se koriste sami, nisu osobito djelotvorni.

Ako su vam potrebne dodatne informacije, kontaktirajte**Centar za zaštitu ženskog zdravlja (Women's Health Information Centre - RWH)**

(03) 9344 2007

1800 442 007 (besplatan poziv) Email: whic@rwh.org.au

<http://wellwomens.rwh.org.au>**Kliniku "The Choices Clinic", koja se nalazi unutar bolnice "Royal Women's Hospital"**

Klinika nudi cijenom pristupačne usluge poput savjeta, konzultacija i liječenja, te pomoć u svezi svih pitanja koja se tiču kontracepcije i zaštite spolnog zdravlja.

Radni sati: ponedjeljkom, utorkom i četvrtkom od 8.30 do 11.30 sati.

Broj telefona: (03) 9344 2717

Ostali informativni listovi koji vam mogu koristiti:

Veći broj informativnih listova možete naći na internet stranici RWH centra. Ako trebate dodatne informacije, potražite ih na internet stranici naše službe za zdravstvenu promidžbu. Njena adresa je: <http://wellwomens.rwh.org.au>

Također, možete zamoliti svog zdravstvenog njegovatelja iz bolnice "Royal Women's Hospital", da vam da isprintani primjerak bilo kojeg od slijedećih informativnih listova o kontracepciji:

Informativni list br. 2	<i>Kondomi i dijafragme</i>
Informativni list br. 3	<i>Pilule za kontracepciju</i>
Informativni list br. 4	<i>Depo Provera – kontracepcijska injekcija</i>
Informativni list br. 5	<i>Implanon – kontracepcijski implantat</i>
Informativni list br. 6	<i>Spirala (IUD - Intra Uterine Device)</i>

Informacije koje se nalaze u ovom informativnom listu, zasnivaju se na podacima iz brošure pod nazivom "FPA Health: Osnovne činjenice o kontracepciji" ("Basic Facts about Contraception: FPA Health")

Podaci koji se nalaze u ovoj brošuri ne smiju se reproducirati u komercijalne svrhe, bez odobrenja organizacije "FPA Health" i bolnice "Royal Women's Hospital".

